

– *La nueva cocina natural* –

# ***Mi libro de Cocina Vegana***

Rocio Buzo

**OCEANO** **AMBAR**

# Mi libro de cocina vegano

## algo más que un libro de cocina

Este libro nace como portavoz del grito a la vida y a la dignidad de millones de seres vivos que no pueden gritar. Con él me uno a la esperanza de un gran genio del siglo xvi, Leonardo da Vinci:

*Llegará un momento en que los hombres considerarán  
la muerte de los animales  
de la misma manera que la de los hombres.*

¡Ojalá que cada vez estemos más cerca de ese momento!

### **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero darle las gracias a Manfred, mi marido, por animarme a escribir cuando no tenía ganas, y sobre todo por su labor crítica como «conejillo de Indias» (en el mejor sentido de la palabra). También quiero agradecer a nuestros padres por su buena disposición a comer vegano cuando hemos estado en sus casas. A Karin y su familia por dejarme guisar para ellos durante dos semanas. A María y Miguel, por comer «mis comidas» y prestarme el ordenador, y a todos los que me han animado con sus preguntas e interés a que por fin acabara de escribir este libro.

Los editores agradecen la colaboración de la revista «Vital», Luisa Moreno y Rodolfo Román durante el proceso de realización de este libro

# Índice

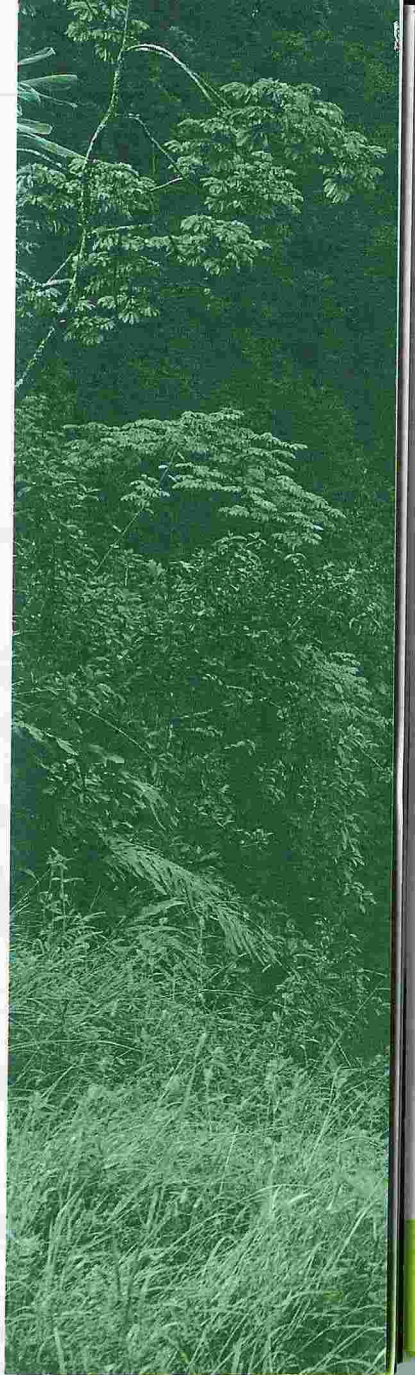
## de contenidos y recetas

Introducción .....	7
Cómo usar este libro .....	11
Objetivo de las recetas .....	11
Importancia de la dieta equilibrada .....	12
¿Qué es el veganismo? .....	17
La doble moral colectiva .....	20
Tortura y producción .....	22
Otras formas de agresión al mundo animal .....	28

## **Recetas**

---

Recetas básicas .....	41
Salsas .....	44
Ensaladas .....	51
Sopas .....	67
Pasta .....	77
Platos con patatas .....	85



Platos con cereales .....	97
Platos con legumbres .....	107
Platos con verduras .....	115
Pasteles salados .....	131
Variados de tofu .....	146
Postres .....	153
Pastelería .....	163
Panadería .....	177

## ***Apéndice***

---

Índice temático de recetas .....	186
Direcciones y datos de interés .....	190
Bibliografía .....	192



# Introducción

## ¿por qué soy vegana?

Hace unos cinco años celebré mi cumpleaños en la oficina con mis compañeros como era de rigor. Les ofrecí una receta de mi suegra —«Kochkäse» (un plato típico de su región)— y dos ensaladas de mi madre. Poco antes de empezar a comer, me preguntó un compañero: «Rocío, ¿desde cuándo eres vegetariana?», mi respuesta fue: «Pues, en realidad, no lo soy». El hecho me hizo gracia y al llegar a casa se lo comenté a mi novio. Él leía en aquella época el libro de Eugen Drewermann *Der tödliche Fortschritt* (El progreso mortal). Nuestra respuesta común fue: «En realidad no somos vegetarianos, pero... ¿y por qué no serlo?».

En pocas semanas acabamos con las conservas y los congelados de carne y pescado que aún teníamos en casa y a los seis meses, ofrecimos a nuestros invitados una cena de boda completamente vegetariana. Los preparativos no estuvieron exentos de discusiones familiares, pero tampoco de buena disposición y excelentes cocineras.

Desde el principio éramos conscientes de que ser vegetariano no significa exclusivamente eliminar de la dieta todo lo que sea carne y pescado, y como no éramos expertos en dietética nos «empapamos» de numero-



■ La cocina vegana no utiliza ingredientes de origen animal.

Los libros sobre vitaminas, minerales, carencias y excesos, calorías y proteínas, y todo lo que llegó a nuestras manos. Y así se «colaron» entre ellos algunos libros sobre el **respeto a la vida** que tienen los indios americanos, el **sufrimiento de los animales** en ganaderías en masa y baterías de gallinas, la explotación y la **destrucción del medio ambiente**, el hambre en los países en vías de desarrollo por culpa de los hábitos alimenticios de los países ricos... Poco a poco nos íbamos dando cuenta de que el paso que nos habíamos decidido a dar con ese «... ¿y por qué no serlo?» significaba algo más que un reto divertido; ese paso nos adentraba a una realidad bien seria, ¿podíamos volver a cerrar esa puerta después de vislumbrar —y, sobre todo, de intuir— lo que había al otro lado?

Un año más tarde, tras visitar una de las llamadas «**granjas biológicas**» donde las gallinas no estaban en jaulas, pero tampoco tenían sus prescritos 10 m<sup>2</sup> de suelo; los cerdos podían moverse libremente —¡en sus jaulas!— y las vacas no estaban encajonadas e incluso, eran ordeñadas a mano y tenían el privilegio de aparearse con un toro, pero también allí estaban atadas a una cadena y tenían que sentarse sobre sus propios excrementos, decidimos hacernos veganos.

¿Qué significaba «biológico»? ¿Qué era «ganadería justa»? Allí se seguía considerando al animal como «fábrica de carne, de leche, de huevos», allí se seguía matando a los terneros y pollos machos, a los cerdos y a las vacas «improductivas» —o sea, las que se han quedado «secas» de leche—. Algo no encajaba con nuestro sentido de la ética y la justicia. Y así cerramos la puerta, sí, pero desde dentro. A partir de ese momento empezó nuestra experiencia como veganos.



Pronto nos dimos cuenta de que el veganismo no se limitaba únicamente a los hábitos alimenticios, a dejar la carne, el pescado, los productos lácteos, los huevos y la miel. Ser vegano implicaba también un cambio en nuestro vestuario y hábitos de consumo en general y, en realidad, **un cambio en nuestras vidas**. Las cosas que teníamos de piel, lana, seda o plumas decidimos seguir usándolas hasta que «se gastaran», pero nos quedó muy claro que no compraríamos nada nuevo que fuera de origen animal, y así informamos a nuestros familiares y amigos para que no nos regalaran nada procedente de animales. La cuestión de cosmética y productos de limpieza era un asunto algo más complicado, porque nos encontramos con un galimatías de nombres larguísimos y extraños que no entendíamos. Por suerte, dimos con la guía *Veganissimo*<sup>\*</sup>, en la que se detallan la mayoría de los productos animales, su utilización y posibles alternativas.

Desgraciadamente, el uso de productos procedentes de animales se ha extendido hasta límites insospechados y el hecho de ir de compras se convirtió casi en una aventura a veces desesperante, a veces interesante e instructiva. Al final, después de muchas explicaciones sobre por qué no quiero zapatos de piel, por qué no puede existir leche o huevos sin la inevitable muerte de los terneros y los pollos machos, sobre la pena que me produce el que tenga que sufrir y morir un ser vivo, sólo por mi culpa, se nos hacía siempre la misma pregunta: «...Sí, pero entonces, ¿vosotros qué coméis?». En esos momentos sentía no poder echar mano al bolsillo y sacar este libro como respuesta. La gente me preguntaba lo mismo que yo me pregunté en su día: «¿cómo sustituyes los huevos?» y «¿cómo sustituyes la leche, el queso y la nata?». Para mí no fue ningún problema, al contrario,

- *La opción vegana se basa en un exquisito respeto a la vida, ya que supone el gran compromiso del ser humano con el resto de los seres vivos del Planeta.*
- *El veganismo no se limita a la dieta vegetariana, es una ética que implica todo un estilo de vida.*
- *La dieta vegana implica una forma de vida sana, un mejor reparto de los recursos naturales y una mayor armonía e integración del ser humano en la naturaleza.*

\* Al final de este libro el lector encontrará diversas publicaciones y fuentes para ampliar información



con un poco de información, una gran pizca de imaginación, algo de intuición y gusto por la cocina, el único problema que se me planteó fue qué hacer con tantas recetas: tenía que escribirlas enseguida antes de que se me olvidaran. Y así al final «no tuve más remedio» que escribir este libro.

¡Buen provecho!

---

**Nota del editor:**

Al final del libro se incluye abundante información complementaria a las propuestas de este libro.





# Cómo usar este libro

## algunos consejos prácticos

### OBJETIVOS DE LAS RECETAS

Este libro va dirigido a todas las personas que por motivos éticos, de salud, por curiosidad, por casualidad, etcétera, quieren **acercarse al veganismo**; y, por supuesto, a todos los ya veganos, que buscan nuevas sugerencias.

Como siempre me han molestado los libros de cocina en los que, de entrada, los **ingredientes** eran tan extraños que después de pasar tres páginas volvía a cerrarlos y a colocarlos en la estantería sin ganas de probar, he procurado no utilizar esos «productos extraños», ya que yo misma tampoco los uso. Lo más raro que aparece en mis recetas es el **tofu** – el queso de soja–, pero creo que a muchos les suena.

No puedo decir que todas las recetas se hagan en media hora, pero sí **puedo garantizar que todas salen** y que –en general– son de elaboración sencilla; siempre depende de la destreza de la cocinera o el cocinero, y así no aconsejo a un principiante que empiece con el «rollo de verduras» –quizás la receta más difícil del libro–, pero sí que se atreva sin miedo a invitar a los amigos a un «potaje de garbanzos con espinacas» o a un «arroz griego». Sólo hacen falta ganas de probar



## Recetas VEGANAS y CASERAS

El objetivo de todas estas recetas es ofrecer una alternativa sencilla, sana y de buen sabor no sólo a los alimentos procedentes de animales, sino también una opción casera a los sustitutos de esos típicos productos animales: salchichón vegano, jamón vegano, queso vegano, carne picada vegana...

Estos productos, sin embargo, pueden sustituir magníficamente tanto en textura como en sabor a los de procedencia animal. Algunos productos, como tofu, seitán, leche de soja y patés, entre otros, pueden adquirirse fácilmente en tiendas de productos naturales.



y pronto quedará contestada la famosa pregunta: «... Y vosotros entonces, ¿qué coméis?», con la agradable sorpresa de que al ser vegano no se renuncia a nada, sino que se descubren muchos nuevos sabores.

### IMPORTANCIA DE LA DIETA EQUILIBRADA

Como ya he indicado, hacerse vegetariano o vegano no consiste simplemente en eliminar de nuestra alimentación todo aquello que provenga de los animales. Si así lo hiciéramos no tardaríamos en sufrir las carencias alimenticias que tantos temen cuando oyen hablar del veganismo y que ignorantemente le achacan.

**El veganismo no conlleva** necesariamente **carencias**, a menos que se practique de una forma desequilibrada, lo cual puede ocurrir como en cualquier otro tipo de alimentación, con o sin productos animales. **Lo importante no es** comer todo tipo de cosas, sino **que aquello que se come tenga los nutrientes necesarios** para el cuerpo, **así como evitar** el consumo de productos que dificulten o impidan la absorción de vitaminas o minerales, como el **té negro**, que durante y después de las comidas impide la absorción de hierro; **el tabaco y los huevos** la disminuyen, y **el alcohol y la cafeína** provocan pérdida de calcio.

También deberán **evitarse** aquellos que para su metabolización roban nutrientes y no los aportan, como es el caso de todos **los productos «blancos»**, como el azúcar, la harina, el arroz o la pasta no integrales, de ahí la importancia de consumir productos integrales, pero ¡cuidado!: generalmente el pan integral que se vende en las panaderías convencionales sólo contiene la

cascarilla del cereal, dando un color más oscuro al pan, pero no es realmente integral. A menudo lo elaboran con harinas blancas y salvado. El único elemento al que el vegano deberá prestar especial atención es a la **vitamina B<sub>12</sub>**, contenida sobre todo –pero no únicamente– en productos animales. Esta vitamina es producida exclusivamente por microorganismos: bacterias, hongos, algas. En realidad, se necesitan muy pocas cantidades de vitamina B<sub>12</sub>, e incluso su necesidad disminuye cuando dejan de consumirse productos animales, que al parecer dificultan la absorción de la vitamina B<sub>12</sub> producida naturalmente por un intestino sano. Normalmente, existen más problemas en su utilización que en un aporte insuficiente a través de la alimentación. Fuentes de vitamina B<sub>12</sub> son: las algas, el extracto de gérmenes, los higos secos, los productos fermentados –tempeh, miso, col agria–, la malta de cebada, la masa de levadura, el perejil y los germinados.

Algunos de los «**nuevos productos**» de la **alimentación vegana** que yo utilizo con frecuencia son los siguientes:

■ **Frutos secos:** almendras, avellanas, nueces, pistachos, anacardos y semillas: pipas de girasol, pipas de calabaza, semillas de sésamo y de linaza. Todos ellos acompañan abundantemente mis desayunos y ensaladas.

■ **Soja y tofu:** yo utilizo la soja entera –soja blanca– y la muelo con un molinillo de café para hacer leche de soja o para sustituir los huevos.

El tofu es una especie de queso fresco de escaso sabor –aunque también se puede encontrar ahumado y aliñado con hierbas–, hecho a partir de la leche de soja. Su elaboración en ca-

■ La vitamina B<sub>12</sub> que el organismo necesita no sólo se encuentra presente en alimentos de origen animal, sino también en algunos de origen vegetal.

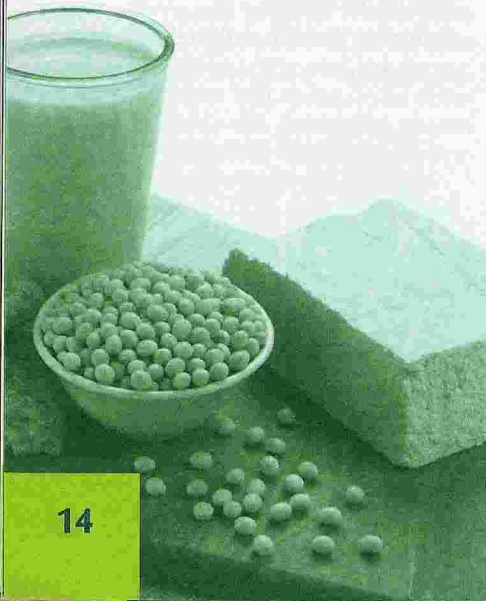
■ La dieta vegana obtiene la vitamina B<sub>12</sub> a partir de algas, higos secos y productos fermentados, como el tempeh, el miso y la col agria.

■ El tofu o «queso» de soja es cada vez más fácil de encontrar en todas partes. Para los interesados facilitamos direcciones al final de este libro.



■ *La soja y sus derivados están muy presentes en la cocina vegana.*

■ *La leche de soja puede ser algo indigesta (provoca flatulencias) si no se prepara adecuadamente.*



sa es laboriosa, por lo que es más aconsejable comprarlo ya listo.

■ **Carob («cacao» o harina de algarrobo):** es un polvo parecido al cacao y que lo sustituye; con la ventaja de no contener teobromina ni sustancias irritantes; aunque es más dulce. Proviene de las algarrobos.

■ **Agar-agar:** alga en polvo que sustituye a la gelatina.

Pero no sólo aquello que se come es importante, sino también la forma de prepararlo de manera que conserven la mayor parte de sus vitaminas y minerales. Por esta razón, procuro cocer lo menos posible todo lo que se puede comer crudo, de ahí que encontréis, quizás algo sorprendidos, que con el tiempo de cocción indicado, las verduras quedan un poco enteras. Lo ideal sería consumir sólo alimentos crudos; pero, podemos llegar a un acuerdo con nosotros mismos: cocinar «al dente» y comer mucha fruta fresca y ensaladas.

Por último, quiero indicar que he eliminado de mis recetas todo tipo de azúcar y edulcorantes concentrados. La razón es totalmente ajena al veganismo –¡simplemente mis dientes me lo están agradeciendo desde hace más de cuatro años!–. En lugar de plátanos –ésta es mi manera usual de endulzar– puede emplearse azúcar moreno, sirope de arce o concentrados de fruta, aunque habrá que variar entonces la cantidad de líquido indicada o –según el caso– añadir algo de agua o leche de soja.



## POSIBILIDADES *de sustitución*

### ■ Huevos:

Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparación de los bizcochos (siempre que no sean más de tres huevos), albóndigas y pastelillos:

1 huevo = 1 cucharada harina de soja + 3 cucharadas de agua.

2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.

Además se puede emplear sustituto de huevo, si se tiene la garantía de que es vegano. Se encuentra en algunas tiendas de herbodietética.

### ■ Leche:

Se puede sustituir muy bien por leche de soja, que puede comprarse hecha o hacerla uno mismo (ver receta pág. 43).

Al preparar arroz con leche o helados hay que contar con un nuevo sabor al que habrá que acostumbrarse. Para acompañar el café o el té habrá

que ir probando, ya que ésta es una cuestión de gustos. También existe la leche de almendras y la leche de arroz.

### ■ Mantequilla:

Se sustituye perfectamente por margarina vegana (ver siempre lista de ingredientes).

### ■ Quark (o requesón):

Con tofu y zumo de limón se obtiene una crema parecida al quark (ver receta pág. 41).

### ■ Nata:

Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua (ver receta pág. 41); aunque, no sirve para hacer nata montada.

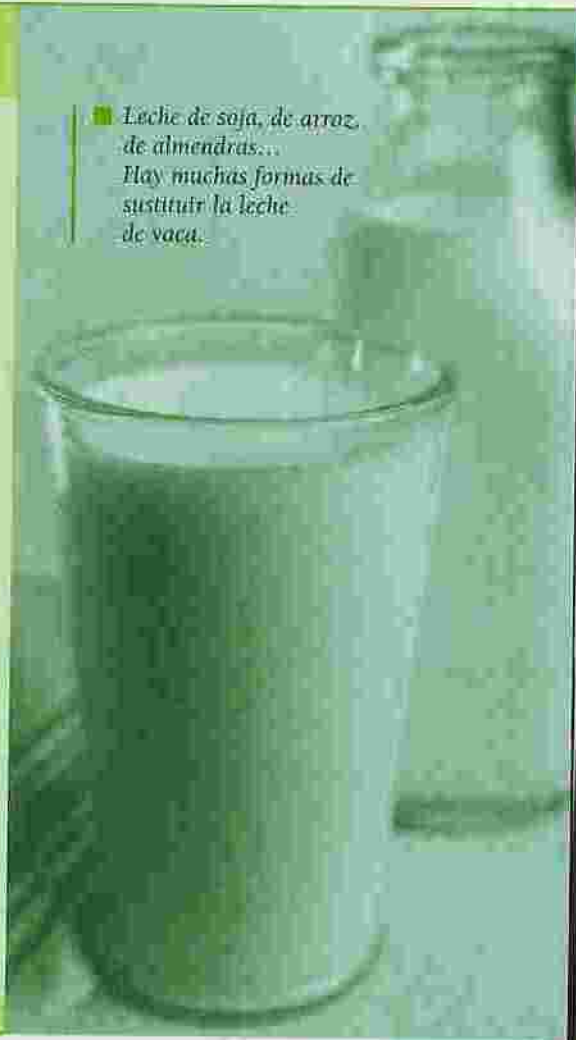
### ■ Miel:

Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de pera, sirope de cereales o frutas secas (dátiles, higos, ciruelas, etcétera).

### ■ Gelatina:

Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

■ *Leche de soja, de arroz, de almendras...*  
Hay muchas formas de sustituir la leche de vaca.



# ¿Qué es el veganismo?

## Argumentos y razones

El veganismo no es sólo una dieta, sino una forma de vida basada en el respeto del derecho a vivir de todos los seres vivos, y no sólo el respeto a vivir, sino a hacerlo digna y libremente. El veganismo **se aparta de la postura antropocentrista** vigente hasta ahora y, desde hace siglos en nuestra sociedad, fruto de costumbres y tradiciones cuyas raíces ya nadie se plantea, pero que están fuertemente arraigadas en todas las culturas de tipo antropocéntrico, es decir, en las que se considera al hombre —y a la mujer— como «el rey de la Creación». A esto cabe responder que un buen rey procura que cada uno de sus súbditos sea respetado y tratado según sus medios y necesidades. Pero **este «rey de la Creación» se ha convertido en un tirano** que usa y abusa del resto de esa «Creación», destruyendo sin escrúpulos los últimos recursos naturales e ignorando la libertad, la dignidad y el sufrimiento del resto de las especies animales, e incluso de los seres humanos del mal llamado «Tercer mundo», que «tienen» que morir de hambre o malvivir porque en este nuestro «Primer mundo» sólo pensamos en el **placer** —en nuestro placer— y en la **rentabilidad** de determinados productos. Ya no existen árboles, selvas, espacios naturales, cerdos, vacas, ciervos, delfines, periquitos y elefantes como tales; ya no

*«Si los mataderos  
tuvieran las paredes  
de cristal, todos  
seríamos  
vegetarianos»*

PAUL MCCARTNEY

Efectivamente, el veganismo pone al descubierto la doble moral que esconde el «no ver» la realidad que existe tras las paredes de los mataderos y en las granjas de animales.

Muchas personas se declaran amantes de los animales e incapaces de presenciar su tortura y muerte; y, sin embargo, están habituadas a comer carne y a vestir pieles de animales, por lo que, de hecho, participan indirectamente de todo ello.

La contradicción entre moral y comportamiento es obvia. Tal vez, la postura más coherente sea la que resume esta frase vegana: «No estoy dispuesto a participar de un sacrificio que no deseo presenciar».

hay monos, gallinas, atunes, ballenas y un largo etcétera, sino productos de placer, productos de experimentación, productos de diversión. La existencia y la vida de millones de seres vivos se ha reducido a la categoría de «productos» y su existencia se mide en términos de rentabilidad y de utilidad. El ser humano se mueve según su propio interés, a cualquier precio –aunque también se han cometido y se cometen diariamente atrocidades contra millones de seres humanos.

El veganismo aparece como **reacción** a una realidad patente en la que, consciente o inconscientemente, se practica el «**sufrimiento ajeno en beneficio propio**». No basta con rechazar la ganadería intensiva, sino cualquier tipo de manipulación, opresión, privación de libertad e intromisión en la forma natural de vida de cualquier especie animal y su repercusión en el medio ambiente.

El ser humano es **ingenuamente perverso** y encuentra argumentos para todo; así trata de justificar el consumo de carne con la «excusa» de que también las plantas son seres vivos, de modo que el vegano también mata. Desgraciadamente, sólo existe una manera de no matar, consistente en el consumo exclusivo de frutos, o sea, productos vegetales que caen del árbol o planta, o que han alcanzado la madurez y a continuación se pudren si no son consumidos. En cualquier caso **se trata de minimizar el sufrimiento**, y a este respecto es importante indicar que un terreno que bastaría para alimentar a doce personas con cereales, verduras y frutas, únicamente podría sustentar a una sola persona si estas plantas se utilizan primero para dar de comer a animales destinados a la «producción de carne»\*. A esto hay que añadir la pérdida de proteínas, hidratos de carbono y fibra a través



de la carne, así como el aumento de colesterol y toxinas. Esto significa que el consumo de carne provoca un sufrimiento doce veces mayor en lo que a las plantas se refiere, y por supuesto la muerte y el sufrimiento de un animal que, incluso en el caso de ser alimentado con bellotas, restos de comida –¡qué tipo de restos!– o hierbas del campo, tiene un sistema nervioso mucho más desarrollado que el de una planta, por lo que si el hombre se considera con derecho a consumir carne por el hecho de «ser superior» al animal –o sea, creer que se encuentra en el peldaño más alto de la evolución–, se desmorona la lógica de su argumento, según el cual la muerte de un animal es comparable a la de una planta. A nadie se le ocurriría comparar el dar muerte a un gato con arrancar una hierba.

### ¿DEPREDADOR Y CARNÍVORO?

Una justificación habitual del consumo de animales consiste en la afirmación de que el hombre es un animal depredador y carnívoro desde los tiempos primitivos. Científicamente se ha llegado sin embargo a la conclusión de que el ser humano ni tiene las características mandibulares propias de un carnívoro ni reacciona fisiológicamente como lo hace un carnívoro auténtico.

Según el *American Journal of Cardiology* (1990), un perro puede tomar 100 gramos de colesterol y 120 gramos de grasa de mantequilla en su ración diaria de carne; es decir, 200 veces más colesterol que el americano medio, sin desarrollar arteriosclerosis, el hombre sí la desarrolla. Además, está ampliamente de-

---

\* Ver «La dieta ecológica», de Frances Moore Lappé. Ed. Integral, 1979.



## Dieta VEGETARIANA y hambre en el mundo

En un informe realizado por Peter Uvin, en el marco del Programa contra el Hambre, de la Brown University, se afirma que una dieta vegetariana permitiría alimentar a mucha más gente que la dieta basada en la carne. Según datos de la Organización Mundial de la Alimentación (FAO):

- Con una dieta prácticamente vegetariana se puede alimentar a 6,3 billones de personas.
- Con una dieta de la cual el 15% de las calorías son de origen animal, se puede dar de comer a 4,2 billones de personas.
- Con una dieta de la que el 25% de calorías son de origen animal, se puede dar de comer a 3,2 billones de personas.

mostrado que una **dieta vegetariana** equilibrada es **mucho más sana** que una dieta con proteínas animales. ¿Por qué la edad media de los esquimales, que se alimentaban casi exclusivamente de carne y pescado, era sólo de treinta años? Si el ser humano fuera verdaderamente carnívoro no deberían existir entre los consumidores de carne más casos de infarto, artritis, tensión arterial alta, riesgo de cáncer, diabetes, osteoporosis —a pesar del elevado consumo de leche—, neurodermitis, alergias, anemias y estreñimiento que entre los vegetarianos y los veganos. Si atendemos al hecho histórico que justifica al hombre como carnívoro, debemos remontarnos a la situación concreta que obligó al ser humano a matar y consumir carne a causa de la dureza climatológica, el consiguiente nomadismo y la imposibilidad de encontrar **otro tipo de alimentación** para sobrevivir. Pero a este respecto no debemos olvidar el trágico accidente aéreo ocurrido hace algunos años en los Andes en el que los supervivientes tuvieron que comerse a los que iban muriendo para poder mantenerse vivos. ¿Justificaría esta experiencia el hecho de seguir comiendo carne humana? Nadie dudaría en responder con un rotundo «¡No!». ¿Por qué? Pues, porque ahí interviene un elemento importante llamado **moral**: moral colectiva.

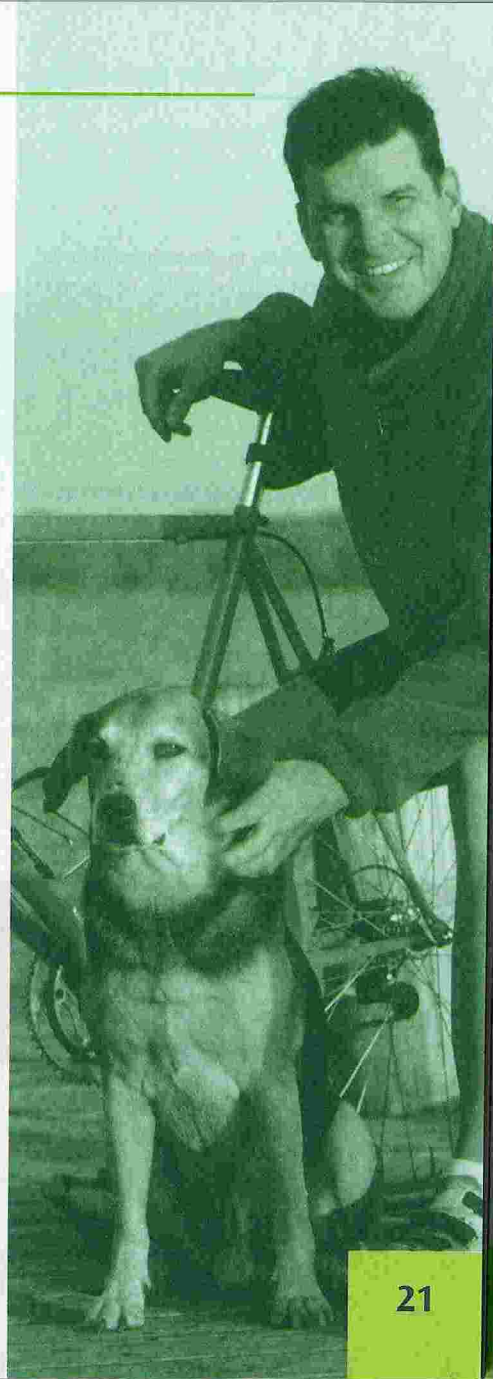
### LA DOBLE MORAL COLECTIVA

La doble moral colectiva se extiende en nuestra cultura también a los perros los gatos y otros animales «de compañía», aunque tampoco éstos se libran de la vivisección y los experimentos de laboratorio con animales. La mayoría de nuestros con-

ciudadanos no sólo rechazaría el consumo propio de estos «amigos del hombre», sino que lo censuraría enérgicamente y con aversión como acto «inhumano»; y a continuación se comería sin ningún remordimiento un «buen filete de ternera», asistiría al teatro con un abrigo de pieles, iría de pesca el domingo o visitaría el zoo con sus hijos o nietos. Pero ¿qué diferencia hay entre un perro y una vaca, entre los «peces de colores» y los boquerones, las pescadillas o los atunes? **¿Qué ética da a unos animales más derecho a la vida y al cuidado que a otros?** El hombre primitivo iba desnudo, vivía en cuevas, conocía el valor de una vasija hecha con sus propias manos y tuvo que cazar y vestirse con pieles para sobrevivir, pero sin torturar a los animales toda su vida. Hoy vestimos a la moda, tenemos dos casas, cambiamos de coche cada pocos años y pagamos miles de impuestos, **pero nuestra ética parece haberse estancado** en la creencia de que necesitamos matar y consumir animales para sobrevivir. No parece que la evolución haya hecho grandes progresos.

Con los mismos argumentos que hoy se emplean respecto a los animales, se hicieron –y se hacen aún hoy– diferencias entre los humanos: hombre-mujer, blanco-negro, esclavos-señores, gitanos-payos, indios-blancos, judíos-cristianos, etcétera.

Todos los animales necesitan cariño y cuidado, **todos los animales sienten** el miedo, el dolor y el sufrimiento, y pueden ofrecernos el mismo afecto que los llamados «animales domésticos», para los cuales estaríamos dispuestos a hacer lo que fuera con tal de que no sufran y puedan vivir el mayor tiempo posible. A los otros animales no se les da esta oportunidad, nacen, o mejor dicho «son producidos» para morir. Muchos de ellos ven la luz del





*Impacto medioambiental de la cría y alimentación del ganado:*

- Disminución de la biodiversidad –pérdida de hábitats y daños al ecosistema–
- Erosión del suelo
- Reducción de las reservas de agua de regadío y de acuíferos
- Emisión de gases que contribuyen al efecto invernadero

día por primera vez en su vida cuando van camino del matadero. Una vida llena de sufrimiento desde el nacimiento hasta la muerte.

Y si los argumentos de los omnívoros se basan en la supuesta necesidad de carne o pescado para sentirse fuertes, habrá que recordar la alimentación de nuestro pariente más cercano, el robusto gorila: frutas y semillas.

## **TORTURA Y PRODUCCIÓN**

A veces, las justificaciones del consumo de animales provienen de la ignorancia, como ocurre con el consumo de la leche, los huevos, la miel, la piel, la seda, la lana y las plumas.

### **LA LECHE**

El ser humano es el único animal que en su edad adulta bebe leche, –¡y además leche de otro animal!–. La leche es un alimento elaborado por la madre de cada especie de animal mamífero para nutrir a su cría **hasta que ésta sea capaz de alimentarse por sí misma**. Así, en cada especie los nutrientes y grasas contenidos en la leche están en función de la rapidez natural de crecimiento del animal. **La producción de leche** de vaca, oveja o cabra para el consumo humano conlleva sufrimiento y muerte, –sobre todo en la ganadería intensiva–. La vaca, al contrario de la creencia popular, no da leche eternamente, primero tie-



ne que tener crías, y hoy en día es inseminada artificialmente en la mayoría de los casos. Cuando da a luz al ternero éste es separado de la madre y se le alimentará con leche en polvo. Tras la separación, después de un período de gestación de nueve meses, la vaca se pasa días enteros mugiendo intranquila, buscando a su ternero, ya que el vínculo natural es muy fuerte —¿cómo se sentiría una madre si le quitaran a su hijo inmediatamente después de nacer?—. Si el ternero resulta ser macho no pasará mucho tiempo hasta que termine sus días en el matadero, después de recibir una alimentación carente de hierro, a fin de que su carne sea más blanca. Los animales tratan en vano de suplir esta carencia chupando los barrotes de sus jaulas, pero éstos suelen estar recubiertos de plástico para evitarlo. Si, por el contrario, nace una ternera, se la dedicará a la producción de leche a partir del tercer año de vida y a los siete años, como mucho, también acabará en el matadero, al dejar de ser «productiva». La vida normal de una vaca no explotada podría ser de hasta veinte años.

Incluso en la **ganadería biológica** los animales están encadenados, los machos serán vendidos en muchos casos a ganaderos convencionales y las vacas son inseminadas artificialmente y ordeñadas con máquinas. También aquí se separa con frecuencia a los terneros de sus madres a los pocos días de nacer. ¡No nos dejemos engañar por las pocas vaquitas que vemos pacer plácidamente en libertad!

A todo esto hay que añadir el sufrimiento de los animales en sus jaulas, la tortura que supone el transporte a los mataderos, a veces varios días sin comida ni agua, y la angustia y el dolor poco antes de morir al recibir corrientes eléctricas que los dejarán inconscientes durante un rato. A veces no hace efecto o éste se pasa

## CONTAMINACIÓN y ganadería

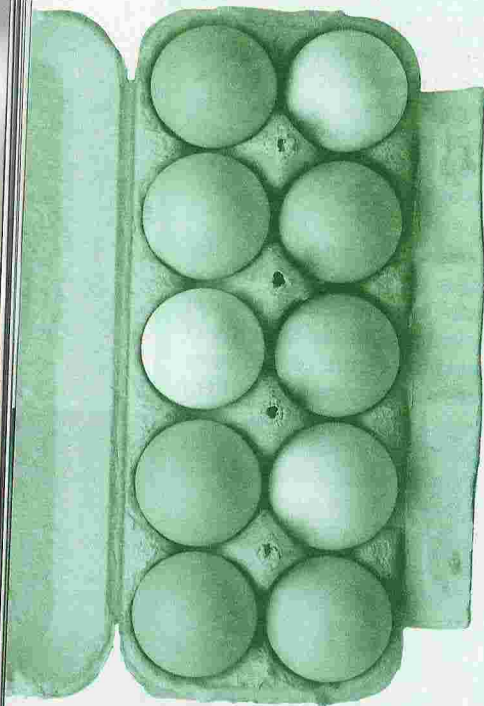
Las enormes cantidades de estiércol originado por la ganadería (aproximadamente unos tres mil kilos al año por cada vaca) son uno de los mayores contaminantes de los suelos y las aguas.

Cada vaca expulsa al día 200 litros de gas metano, lo que aumenta considerablemente el calentamiento de la tierra. El metano es entre 20 y 25 veces más dañino para la atmósfera que el dióxido de carbono. La ganadería bovina ocasiona los mismos daños climatológicos que el tráfico de coches.





■ Gallinas maltratadas y alimentadas artificialmente, huevos incubados en hornos... En tales condiciones, la calidad del producto es muy dudosa.



demasiado rápido, por lo que el animal está consciente al ser degollado y luego, los humanos nos quejamos cuando nos duele una muela...!

La vaca no es una fábrica de leche ni de carne, sino un ser vivo con sentimientos e instintos, que quiere vivir la existencia natural propia de su especie; pero esto no parece interesar ni al granjero ni al consumidor.

### LOS HUEVOS

La producción de huevos no tiene mejor aspecto que la de la leche. Para la crianza de gallinas existen tres posibilidades:

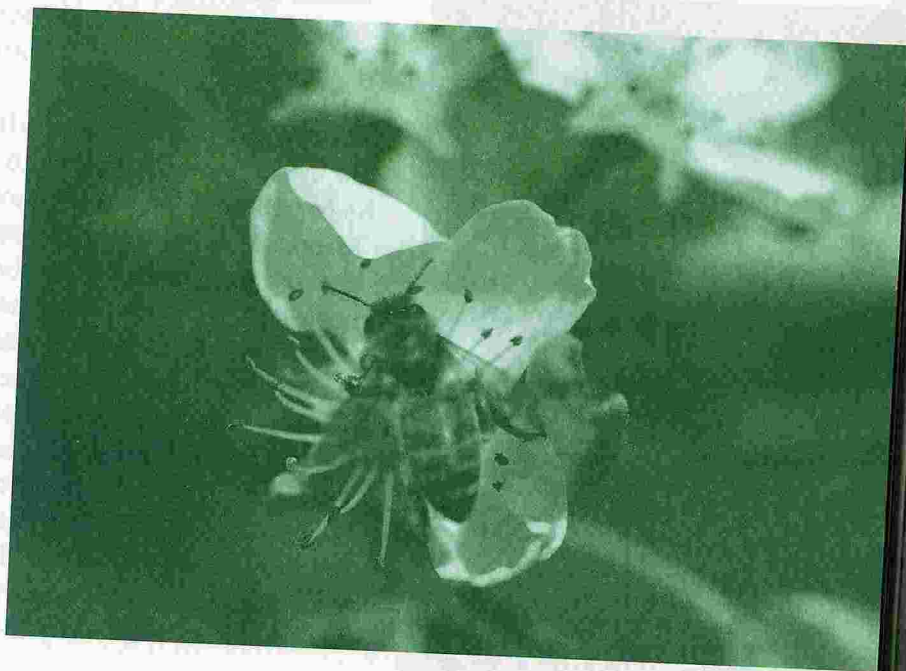
- **Baterías de puesta de huevos:** en ellas las gallinas están enjauladas de cuatro en cuatro y cada una dispone de un espacio inferior a un folio con el suelo de alambre. Las jaulas se superponen en varios pisos a lo largo de una galería. Las gallinas enferman –y con frecuencia mueren– por falta de espacio, comida de baja calidad, agresión mutua, luz artificial –así se les engaña y ponen más huevos, sufriendo a su vez descalcificación–. Para evitar que las gallinas se picoteen o incluso se destripen unas a otras, se les quema o se les corta el pico poco después de nacer. De este tipo de crianza proviene el noventa por ciento de los huevos.
- **Puesta en el suelo:** las gallinas no están enjauladas, pero no disponen de espacio suficiente.
- **Puesta en libertad:** cada gallina deberá tener 10 m<sup>2</sup> de espacio. En cualquier caso, son sacrificadas a los dos o tres años.

No nos engañemos, se venden tantos huevos de supuesta puesta en libertad que, para que esto fuera cierto, cada una de estas gallinas tendría que poner cinco huevos al día.

Los polluelos machos son separados de las hembras y convertidos en comida para animales —¡quizás sus propias madres!— después de ser triturados vivos, pues su carne no es de «suficiente calidad» para consumo humano. Los huevos son incubados en hornos, no por gallinas.

#### LA MIEL

Para la producción de miel, las abejas son criadas selectivamente para obtener mayor rendimiento, las abejas «sobrantes» serán sacrificadas. En los criaderos en masa se usan métodos como la decapitación de los machos para la obtención de esperma —al ser decapitado, el macho reacciona con una eyaculación—. La miel se les sustituye por azúcar o melaza, por lo que muchas abejas enferman (va roasis) o mueren al alimentarse de forma antinatural; sus patas no tienen fuerza y suelen quedar atrapadas y arrancadas en las celdillas de recogida de polen.

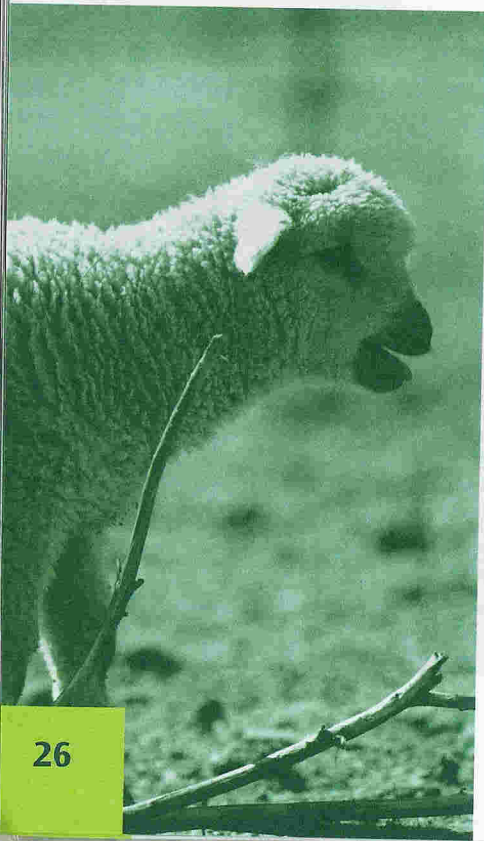


## LAS PIELES

En cuanto a la piel, existe el bulo de que ésta es un producto de desecho del mercado de la carne. La piel de los animales –que tiene que ser curtida antes de poder ser usada– corresponde, sin embargo, a un diez por ciento del «valor de mercado» del animal. El sufrimiento descrito para la «producción» de carne y leche es el mismo que para la producción de piel. La piel utilizada para hacer zapatos y otros artículos proviene casi exclusivamente de terneras, y la más fina –llamada «piel salvaje»– se obtiene de terneros no nacidos. La piel no es ecológica, ya que el tratamiento químico que se suele emplear para curtirla es altamente contaminante.

## LA LANA

Los grandes productores de lana han experimentado y criado tipos de ovejas, buscando **el mayor rendimiento** lanar, en detrimento de los mecanismos de defensa del animal. En Gran Bretaña, de donde procede un tercio de la producción mundial de lana, **las ovejas sufren** con frecuencia de «pies podridos», una de las **enfermedades más dolorosas** de las ovejas. Se trata de una infección bacteriana por cuya causa las pezuñas de las ovejas se pudren lentamente y en su fase final se desprenden, los animales tienen que andar sobre las rodillas y a duras penas logran avanzar para alcanzar la comida. Si no reciben tratamiento, mueren de agotamiento. En Australia, uno de los mayores productores mundiales de lana merina, han muerto ya millones de **ovejas infectadas** por las moscas, que ponen sus huevos en la zona del ano y los genitales, o en heridas abiertas. En este clima húmedo y cálido las larvas se abren a las doce





horas y empiezan a comerse al animal, que en una semana puede morir de estrés e intoxicación de la sangre si no recibe tratamiento.

En la mayoría de los casos el **esquilado** se realiza **a destajo con sierras eléctricas**, inmovilizando rápidamente al animal y ocasionándole profundas y sangrantes heridas, que son cubiertas con una especie de alquitrán. Lo que cuenta no es el animal en sí, sino la velocidad del esquilador. Cientos de miles de ovejas mueren cada año de frío, ya que son esquiladas en la época en que el pelo protector es más largo.

Lo más curioso del caso es que en la actualidad disponemos de alternativas téxtiles de todo tipo para vestir y calzarnos sin necesidad de estos métodos «tradicionales».

#### LA SEDA

La seda no es otra cosa que el hilo que los llamados «gusanos de seda» tejen para hacer sus capullos. Para obtener la seda es importante que el capullo quede intacto, por lo que son cocidos con el animal vivo dentro. Un capullo consiste en unos cuatro mil metros de hilo de seda, de los cuales sólo ochocientos se utilizan para la producción industrial, con el resto se fabrica hilo de calidad inferior.

Los gusanos de seda se alimentan de hojas de morera. Para la obtención de un kilo de seda se necesitan doscientos de hojas. Todos los años se utilizan 150 millones de kilos de hojas de morera para la alimentación de gusanos de seda.

La producción de seda no es sólo una tortura innecesaria para los animales sino también un atentado contra el medio ambiente.

*«Nuestra forma de criar animales para producir alimentos es una amenaza para el Planeta, puesto que contamina el medioambiente al consumir enormes cantidades de agua, grano, petróleo e insecticidas. Los resultados son desastrosos.»*

DAVID BRUBAKER, *Environmental News Network*, John Hopkins University



## LAS PLUMAS

Las plumas que se usan en chaquetones, anoraks (plumones), cojines, edredones y sacos de dormir provienen del matadero o son arrancadas a gansos o patos vivos. Para el desplume se inmoviliza brutalmente al animal entre las rodillas, ocasionándole torcedura de alas y cuello. Las heridas son cosidas sin anestesia, con agujas sin esterilizar e hilo corriente. También se despluma con frecuencia, a los animales con máquinas. Este proceso se repite tres o cuatro veces al año. Los animales son mantenidos mientras sigan «produciendo» plumas. Luego se les mata.

Antiguamente, se podían tardar años en reunir las plumas que se les iban cayendo a los animales —generalmente ocas o patos— para rellenar un edredón. Hoy, no existen artículos con plumas sin tortura de animales, sin embargo existen fibras altamente aislantes (como son las de tipo Gore-tex, por ejemplo), que solucionan con ventaja el problema.

## OTRAS FORMAS DE AGRESIÓN AL MUNDO ANIMAL

Por último, quiero hacer brevemente alusión a algunas aberraciones que no pueden ser justificadas con ningún tipo de argumento:

■ **La caza:** los cazadores tratan de justificar su existencia camuflándula tras la excusa de que se han extinguido los enemigos naturales de determinadas especies animales y «hay que matarlos»; porque, si no, habrá superpoblación. Pero, a lo que no aluden es a sus medidas de protección de la caza que promueven el aumento de la población de determinados animales, como, por ejemplo, ciervos y corzos. Los cazadores se consideran sustitutos del lobo, pero no tienen en cuenta que los llamados «animales de rapiña» atacan a los animales débiles o a aquellos que no han podido adaptarse bien al medioambiente, mientras que a los cazadores lo que les interesa son las cornamentas impresionantes. Además, los cazadores rehúsan la implantación de animales de presa naturales después de haberlos eliminados. Según una investigación del biólogo J.J. Christian sobre ciervos sika, sería posible la recuperación del equilibrio natural sin la manipulación de los cazadores, según la cual determinadas especies no aumentarían en exceso.

■ **La pesca:** la pesca de arrastre acaba con todo lo que pilla por delante, destruyendo sin piedad el equilibrio natural marino. La pesca con caña ocasiona un sufrimiento doble: el del cebo

Si todos los peces que se están matando en este momento en el mundo pudieran gritar, no habría manera de entender ni siquiera nuestras propias palabras.





—cruelmente atravesado por el anzuelo— y el del pez, que muere lenta y dolorosamente herido y con los órganos comprimidos por la presión del aire, que en tierra es seis veces mayor que dentro del agua. En la pesca de alta mar los peces sufren el golpeazo contra la cubierta del barco —a veces desde varios metros de altura—, el peso de los otros peces, la compresión de sus órganos —por la presión del aire— y, muchas veces, el proceso de corte y congelación del pescado ¡en vivo!

Las langostas, por ejemplo, son mantenidas en agua helada amontonadas en cajas y con las pinzas atadas durante varios meses, para luego ser cocidas vivas. Sólo así se consigue que estén bien rojas en la mesa.

Según las modernas leyes de protección de los animales, todos los vertebrados deberán ser anestesiados antes de ser sacrificados. Por desgracia, esto no cuenta para la pesca por «razones técnicas».

■ **Los zoos y delfinarios:** en ellos se priva de libertad a cientos de animales, que se ven obligados a vegetar en un hábitat extraño, con frecuencia cerca de sus enemigos naturales, a los que perciben por el olor, experimentando el consiguiente pánico y la angustia de no poder huir, y donde muchos de los animales desarrollan conductas repetitivas neuróticas y a veces incluso se producen autolesiones y automutilaciones.

A muchos pájaros se les recortan las alas para que no puedan escapar. Los delfinarios suponen una tortura terrible para los delfines. En vez de rocas, algas marinas, rayos de sol y saltos sobre las olas, allí sólo hay paredes de azulejos, cloro, un nadar repetitivo en círculo,



luces de neón y el terror al ruido, ya que los delfines, debido a su delicado sistema auditivo, son muy sensibles a todos los sonidos. Algunos animales no soportan la cautividad y se suicidan.

**Los espectáculos con animales y el circo:** la tortura empieza en el país de origen al ser cazados y encerrados en jaulas. Durante el transporte al circo o al zoo mueren innumerables animales.

Son «amaestrados» con tridentes, látigos, descargas eléctricas y privación de alimentos. El miedo juega un papel primordial en el adiestramiento. Si los animales no sobreviven a la tortura, se mandan traer otros de algún zoo.

Existe amplia documentación en las hemerotecas sobre «espectáculos» circenses (en plazas de toros, por ejemplo) en los que se enfrentaban diversas especies animales (león y perro, o toro y elefante...) hasta la muerte, para satisfacer un determinado morbo humano. Tales actividades perduraron hasta las primeras décadas ¡del siglo xx! ¿Tanto nos cuesta salir de la prehistoria?

**Las corridas de toros:** en realidad, no se trata más que de degradar, torturar y matar delante de miles de espectadores a un magnífico animal, después de haberle debilitado con métodos tan brutales como el taponamiento de las fosas nasales con algodón, la privación del sueño la víspera de la corrida, descargas eléctricas en los testículos, «afeitado» de los cuernos hasta llegar al nervio —que es tan sensible como el de los dientes— ¡La tortura no es arte ni cultura! Cualquier tipo de fiesta que conlleve tor-



## El FUTURO del VEGANISMO

La dificultad del veganismo práctico sólo depende de la disposición propia y del número de veganos que haya en la sociedad. De momento existe un retador e interesante vacío de mercado en campos tan importantes como el calzado, la alimentación y la cosmética.

Una persona sola no puede cambiar la sociedad, pero de cada uno de nosotros depende que la sociedad cambie.

tura y muerte de animales contradice la ética vegana y la sensibilidad humana.

■ **La vivisección y los experimentos de laboratorio con animales:** no están justificados en ningún caso, ya que no aportan nuevos conocimientos respecto al animal ni los resultados son en la inmensa mayoría de los casos extensibles al ser humano. Por fortuna, hoy en día los estudiantes de medicina y ciencias biológicas pueden decidir la no-elección de tales métodos, incluso desde su paso por la Universidad.

■ **Los abrigo de pieles:** su uso sólo trata de expresar un nivel económico y social mal entendido, que implica la tortura en vida y la muerte cruel de miles de animales indefensos. ¿Quién no recuerda la imagen de la crías de focas apaleadas vivas? Por ejemplo, para la elaboración de un abrigo hacen falta nada menos que setenta visones, catorce lince, dieciocho zorros, ocho focas, doce lobos o cien ardillas.

■ **La ambición ilimitada de las multinacionales** que destruyen miles de hectáreas de selva virgen para la plantación de pastos y cereales destinados a la alimentación de animales en ganadería intensiva y cuya carne será vendida en forma de hamburguesa, generalmente a bajo precio, tras varios procesos químicos y mucha propaganda.





## Lo que **NO** es el veganismo

El veganismo es una forma de ver las cosas, pero no es una filosofía, ni una secta, ni una ideología y mucho menos un capricho extremista de unos cuantos intelectuales aburridos. Se trata de una forma de vida consciente de una realidad que existe hoy en nuestro alrededor y sensible ante ese sufrimiento injustificado e injustificable.

El veganismo quizá sea una locura. Una locura como fue considerada la lucha de Martin Luther King por la igualdad de derechos de los negros y los blancos; o como la lucha personal y colectiva de miles de mujeres, que creen que la mujer no es inferior al hombre y tratan de ser respetadas con los mismos derechos y la misma dignidad que él; o una locura como la de Mahatma Gandhi, que vivió para liberar a la India de la explotación y opresión del colonialismo inglés, por lo que fue perseguido y encarcelado.



# Forma de vida vegana

Los primeros pasos en este sentido suelen ser un poco confusos; yo me doy cuenta especialmente cuando me encuentro entre veganos y con frecuencia surge la frase: «Es que eso no es vegano». Pero ¿qué es «todo eso» que no es vegano?

## Alimentación

### NO VEGETARIANO NI VEGANO

#### La carne y sus derivados:

- Filetes, perritos calientes, chorizo, *bacon*, salchichas, salchichón y otros embutidos.
- Jamón, foie-gras, tocino, mortadela, carne picada, sesos, sangre, riñones, hígado, hamburguesas, corazón, etcétera.

#### El pescado y similar:

- Todo tipo de peces grandes y chicos (desde el chanquete, hasta el atún o el tiburón).
- Los moluscos (mejillones, almejas, conchas finas, coquinas, etcétera).
- Los pescados ahumados (salmón, palometa, anguila, etcétera).
- Los calamares, pulpos, jibias, chipirones, el marisco en general, las angulas y sus imitaciones, las huevas de pescado, las bocas de mar y demás sucedáneos derivados del pescado y marisco.

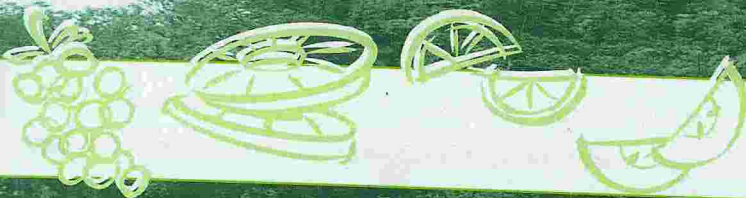
#### Otros seres vivos y sus derivados:

- Los caracoles, los lagartos, gusanos, insectos, larvas y otras «exquisitices» exóticas.
- La gelatina y los caramelos de goma (contienen sustancias de huesos de animales).
- Colorante obtenido de insectos o cochinillas tostadas (lo contienen muchas bebidas rojas).

#### El queso:

- Por regla general, se utiliza cuajo del estómago de terneros para cuajar la leche (existe sin embargo también cuajo de origen no animal, como el humilde cardo mariano, *Cynara cardunculus*, o un simple limón).





## NO VEGANO

### La leche y sus derivados:

- ▶ Leche de vaca, oveja, cabra, yegua, etcétera.
- ▶ Leche condensada, crema de leche, leche en polvo, mantequilla, leche desnatada, suero de leche, leche evaporada, quark (requesón), yogur, kefir, nata, cuajada y queso.

### El huevo y productos que lo contengan, con frecuencia en bollería y confitería:

- ▶ Tortillas, revueltos y *crêpes*.
- ▶ Bizcochos y madalenas, merengue (clara de huevo batida), flan y natillas, tocino de cielo.
- ▶ Pasta (espaguetis, macarrones, etcétera). La hay sin huevo.
- ▶ Mayonesa (se usa para dar brillo a bollos y empanadas).

### La miel y los productos que la contengan (normalmente bizcochos, galletas, dulces, golosinas), así como polen y jalea real.

#### Otros productos:

- ▶ Glutamato sódico. Puede ser de origen animal o químico. Lo contienen los cubitos de caldo y muchos aperitivos de patatas y similares.
- ▶ Ácido láctico (E 270). Puede provenir de la leche aunque hay alternativas. Se usa para conservar encurtidos y aceitunas.
- ▶ Vitamina D<sub>3</sub>. Suele provenir del hígado de animales o de la lanolina (grasa de oveja). La contienen frecuentemente las margarinas. La mejor vitamina D que existe son los rayos UV del sol.
- ▶ Lecitina (E 322). Puede ser animal o vegetal (lecitina de soja). Muchos productos de cosmética y algunas chucherías comestibles la contienen.

## Atención al comprar

- ▶ Chocolate con leche.
- ▶ Margarina: muchas están «enriquecidas» con leche, yogur, vitamina D, lecitina.
- ▶ Pan: puede contener leche, huevos o miel, ésta última generalmente en panes integrales en el fermento o la levadura.
- ▶ Chucherías: bolitas al queso, galletitas saladas, etcétera. Mirar la lista de ingredientes.
- ▶ Dulces: lo mejor es hacerlos uno mismo, sólo así sabremos con seguridad lo que llevan y además es más saludable.
- ▶ Muesli y copos de cereales: como *corn-flakes*, (pueden llevar miel y, a veces, leche en polvo).
- ▶ Concentrados de caldo: incluso el caldo vegetal puede contener glutamato sódico de origen animal.
- ▶ Comida enlatada: ver lista de ingredientes que contienen.
- ▶ Encurtidos: pueden contener ácido láctico de origen animal.
- ▶ Helados: muchos están hechos con leche.



## Vestido y complementos

## Cosmética

Piel

Pantalones, chaquetas, zapatos, cinturones, sombreros, bolsas y carteras

Lana

Todo tipo de prendas de vestir y plantillas para zapatos pueden contener lana (también mezcla)

Lanolina, que puede estar en cremas y lápices de labios como emulgente

Plumas

Chaquetones y anoraks

Queratina en cremas suavizantes, champús y *sprays* para el pelo

Seda

Camisas y blusas, chaquetas, faldas, ropa interior, pañuelos, corbatas y medias

Puede estar en lápices de labios, maquillaje, champús y polvos para la cara

Cera de abeja

Puede estar en lápices de labios, crema facial, lociones, máscara para las pestañas, crema para los ojos, mascarillas y maquillaje

Otros

Adornos de carey (pasadores, peines y peinetas, collares), adornos de marfil y pelo de elefante

Jabones hechos con grasa animal, peines de carey, esponjas naturales y pinceles para maquillarse

## Hogar

## Otros

## Alternativas veganas

Sillas y sillones, tapicerías, adornos y objetos de decoración

Interior de coches, artículos deportivos, monturas de caballos, maletas, pelotas de fútbol y mangos de raquetas

### Vegetales:

▶ Algodón, cáñamo y lino

### Sintéticas:

▶ Nylon, vinilo y tejidos reciclados

Alfombras y tapices, mantas, interior de colchones y tapicería, relleno de cojines y almohadas

Medicamentos que contienen lanolina, muñecos de trapo

Algodón, franela de algodón, lino, cáñamo y tejidos sintéticos

Edredones, cojines, almohadas y sacos de dormir

Queratina en algunos abonos artificiales

Poliéster, diversos tejidos sintéticos, fibra del árbol capoc (miraguano); cosmética: aceite de almendras, proteína de soja, romero y ortiga

Cojines, cortinas y tapicería

Hilo para bordar o coser, corbatas y pañuelos para pintar

Algodón, hilos de algodón, viscosa, rayón, nylon y seda artificial

Cera para muebles, para el suelo y velas

Lápices de cera y papel encerado

Parafina, grasas vegetales, cerasina, cera de carnauba, cera de candelilla y cera sintética

Marcos de fotos de carey, adornos de marfil

Montura de gafas de carey, teclas de piano de marfil, figuras de ajedrez, bolas de billar, cepillos y pinceles, cuerdas de raquetas, instrumentos musicales

Jabones vegetales, materiales sintéticos, metal, madera, materiales vegetales, esponjas sintéticas, cepillos, pinceles y cuerdas sintéticos o vegetales



# Recetas

**H**emos insistido hasta ahora en el respeto por los animales. Pensemos ahora un momento en nuestra salud. Al igual que los vegetarianos, y las personas interesadas en su salud, es importante elegir, siempre que sea posible, alimentos orgánicos de cultivo ecológico (biológico o biodinámico), es decir, libres de aditivos, insecticidas o contaminantes químicos.

Esto es válido siempre, y por tanto también para todas las recetas de este libro.

Las proporciones y cantidades de ingredientes dadas en las recetas son para 4 porciones, excepto en la preparación de determinadas tortitas, galletas y pan, en cuyas recetas se indican las cantidades resultantes.



cucharada = 20 ml  
cucharadita = 5 ml



platos que no  
requieren mucho  
tiempo o fáciles de  
preparar.



platos que se prestan  
bien para fiestas u  
ocasiones especiales.



# Recetas básicas

## alternativas a derivados lácteos

### Nata de tofu



100 g de tofu  
2 cucharadas de aceite de girasol  
2 a 3 cucharadas de agua  
(aprox. 50 ml)

Se mezclan los ingredientes y se bate todo bien con la batidora hasta que quede una crema suave.

### Quark (requesón) de tofu

#### Variante

#### Nata agria:

A la preparación de la nata se le añaden 2 o 3 cucharadas de zumo de limón. Según el grado de acidez deseado, se agrega más o menos limón, lo mejor es probar.

150 g de tofu  
2 cucharadas de aceite de girasol  
50 ml de agua  
1 o 2 cucharadas  
de zumo de limón

El *quark* es una especie de requesón; para prepararlo, se mezclan todos los ingredientes con la batidora. Su preparación es casi igual a la de la nata agria, pero difiere en que ésta es menos ácida y más espesa.

## Preparar TOFU paso a paso



350 g de granos de soja amarilla  
2 cucharadas de *nigari*\*  
(cloruro de magnesio natural)  
agua

**1** Lavar los granos de soja y dejarlos en remojo durante al menos una noche. Escurrirlos y triturarlos en la batidora con dos litros de agua. Verter la crema resultante en una cazuela y hervirla durante 15 minutos.

**2** Colocar sobre un cuenco un colador de rejilla fina y sobre él un trozo de tejido de muselina. Filtrar la crema de soja hervida haciéndola pasar a través del tejido y del colador.

**3** Presionar la crema de soja con una cuchara de madera para extraer bien todo el jugo (la leche) de la soja triturada. De esta manera, se separa la leche de la pulpa (el *okara*).

Hervir nuevamente la leche, removiendo de vez en cuando.

**4** Retirarla del fuego y agregarle la mitad del coagulante (*nigari*) disuelto en un poco de agua. Remover hasta que se formen los coágulos. Dejar de remover entonces y verter sobre la superficie el resto del *nigari* disuelto. Dejar reposar durante tres minutos.

**5** Escurrir la cuajada en el colador y colocarla en el molde, envuelta en otro tejido de muselina. Rellenar bien el molde, presionándolo con un cucharón.

**6** Envolver el molde con la muselina, taparlo y dejarlo reposar durante una hora. Destapar y sumergir en agua. Sacar el bloque de tofu invirtiendo el molde.

Mantener el bloque en agua durante unos minutos, para que el tofu resulte compacto y firme. Cortarlo en trozos más pequeños y escurrirlos. El tofu se puede conservar hasta dos semanas siempre que esté cubierto de agua y metido en la nevera.

*\* El nigari puede adquirirse en tiendas de dietética y en las direcciones útiles que detallamos al final del libro.*

## Leche de soja

Para elaborar 1 l de leche

200 g de granos de soja  
1,5 l de agua

Se ponen los granos de soja en remojo durante una noche. Después, se muele la soja con un molinillo de café y se echa en una olla honda.

Se mezclan bien la soja y el agua en la olla y se pone a cocer. Hay que tener preparado un vaso con agua fría para añadir un chorrito en el momento en que entra en ebullición, entonces se baja un poco el fuego y se deja hervir 20 minutos sin dejar de vigilar, porque sube muy rápidamente y habrá que añadir de vez en cuando un poco de agua fría.

Luego se cuela para separar el líquido (la leche) de la pulpa (el *okara*), con ésta última puede hacerse pan de molde (ver receta pág. 180).

Si se desea preparar más de un litro se aumentarán las proporciones: por cada 200 g de soja se añade 1,5 l de agua.

### Nuestro consejo

La leche de soja presenta un único inconveniente: provoca flatulencias, puesto que no es muy digerible. Probad a cocerla dos veces, para que resulte más digestiva.

En cuanto al sabor (apenas tiene) puede combinarse con leche de almendras, con avellana (es muy rica), con melazas, batidos, etcétera.



# Salsas

## variadas y deliciosas

### Ventajas

Preparar en casa nuestras salsas, no sólo nos garantiza un sabor intenso y auténtico, sino que también controlamos en todo momento la calidad de los ingredientes.

### Sugerencias

Esta salsa va muy bien para acompañar: tronchos de acelga, judías verdes, patatas cocidas (ver cazuela de patatas, pág. 86), matahambres (ver receta pág. 146), guisantes, pimientos rellenos (ver receta pág. 124), arroz.

### Salsa de almendras



20-25 almendras  
2 dientes de ajo  
1 trozo de pan duro

80-100 ml de aceite de girasol  
sal y pimienta

Se frien los ajos y las almendras en el aceite. Luego se sacan de la sartén y se fríe el pan en el mismo aceite. Se bate todo bien, incluido el aceite con un poco de agua. Se añade más agua y se sazona.

### Salsa de cebolla



1 cebolla grande picadita  
2 cucharadas de harina integral

aceite de girasol  
sal y pimienta

Se rehoga la cebolla en un poco de aceite hasta que esté transparente. Se tuesta la harina con la cebolla. Se añade agua al gusto. Se sazona con sal y pimienta.



## Salsa de tomate con curry



2 ó 3 tomates maduros frescos (250 ml tomate triturado)

1 cebolla pequeña picada

50 g de tofu

aceite de girasol

mejorana y curry

### Sugerencias

Acompaña muy bien a:  
patatas cocidas,  
tofu a la plancha, arroz,  
champiñones y pasta.

Se rehoga la cebolla en el aceite, se añaden los tomates y se fríen a fuego lento hasta que estén tiernos, luego se pasa por la batidora.

Se corta el tofu en trocitos y se bate con una cucharada de aceite y un poco de agua, la sal, la mejorana y el curry. Se añade esta mezcla a la salsa de tomate agregando agua al gusto. Se bate un poco y se da un hervor.

## Salsa de ajo



4 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de almendras sin piel

1 cucharada de anacardos

2 dientes de ajo

perejil, sal

y pimienta

Batir todo hasta que quede una crema, añadir agua si fuera necesario. Buena para acompañar: pasta patatas asadas o cocidas.

### *Sugerencias*

Buena para acompañar:  
patatas cocidas, arroz,  
champiñones, judías, habas  
(en este caso se hace la salsa  
sin tofu) y pasta.

## **Salsa de tomate y ajo**



*2 ó 3 tomates maduros o 250 ml de tomate triturado*

*1 cebolla pequeña picadita*

*1 diente de ajo y perejil*

*50 g de tofu (optativo)*

*aceite de girasol*

*sal*

Se rehoga la cebolla, se añaden los tomates a trozos, si la piel resulta desagradable, se pueden sumergir brevemente en agua hirviendo y pelarlos, y se fríen a fuego lento hasta que estén tiernos. Se pasan por la batidora, se añade el ajo triturado, el perejil y la sal, y se bate todo bien. Se agrega agua al gusto. Si se quiere más suave, se puede añadir una mezcla de tofu batido con 1 cucharada de aceite y un poco de agua. Se mezcla todo y se da un hervor.

### *Sugerencias*

Sirve para acompañar:  
ensaladilla de patatas,  
múltiples ensaladas, tortitas  
de distintos tipos: falafels,  
tortitas de mijo, etcétera.

## **Soyanesa**



*100 ml leche de soja*

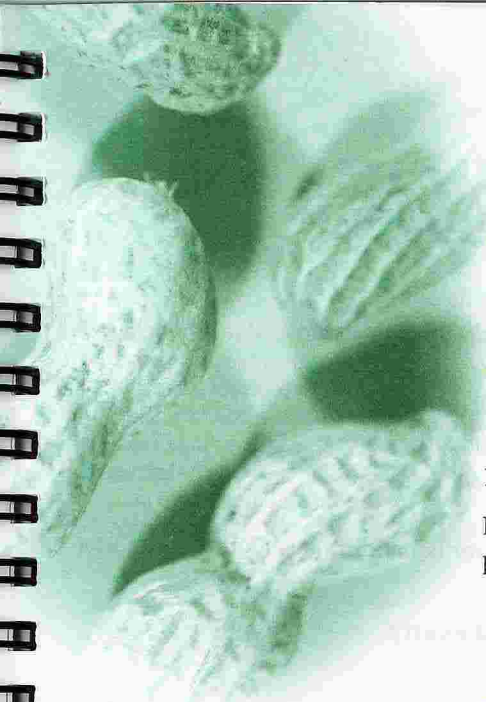
*250 ml de aceite de girasol*

*zumos de limón*

*sal*

Se mezcla en la batidora la leche de soja y el aceite sin parar de batir. Se echa limón al gusto y sal. Se bate todo bien.





## Salsa de cacahuetes



100 g de cacahuetes fritos salados  
 $\frac{1}{2}$  diente de ajo triturado  
 $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña picada  
200 ml de caldo vegetal

Pasarlo todo por la batidora hasta que quede una crema.

Buena para acompañar: judías verdes fritas con brotes de lentejas y patatas cocidas y rehogadas.

## Guacamole



1 aguacate  
 $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña  
1 tomate  
cilantro

aceite de oliva  
pimienta de Cayena o «Tabasco»  
sal

### Sugerencias

Acompaña bien: tofu empanado, filetes de apio empanado y ensaladas.

Se pica la cebolla muy pequeña, se corta el tomate en cuadraditos también muy pequeños. Se machaca el aguacate y se añade la cebolla, el tomate, un poquito de aceite de oliva, cilantro en polvo, sal y pimienta de Cayena al gusto; se mezcla todo bien y se rectifica. Para que no se ennegrezca, se puede añadir un poco de zumo de limón y dejar el hueso del aguacate dentro del cacharro.

Ver foto página 11

### Sugerencias

Buena para acompañar:  
tofu empanado, filetes de  
apio empanado (ver receta  
pág. 126) y ensaladas

### Salsa de curry



100 g de tofu  
2 cucharadas de zumo de limón  
2 cucharadas de aceite de girasol  
100 ml de agua  
1 cucharada de curry  
sal

Se pasan todos los ingredientes por la batidora hasta que resulte una mezcla suave.

Probar la salsa y rectificarla de sal y curry.

### Sugerencias

Acompaña bien a: pan  
integral, palitos de  
zanahoria, trozos de  
colinabo, coliflor cruda en  
ramilletes, pimientos  
cortados a tiras, lechuga,  
apio y col china.

### Salsa de aguacates y tofu



1 aguacate  
50 g de tofu  
2 cucharadas de aceite de girasol  
2 cucharadas de zumo de limón  
sal y pimienta

Se bate con la batidora el tofu en trocitos, el aceite, el zumo de limón y un poco de agua. Se machaca el aguacate y se mezcla con la crema de tofu. Se sazona con sal y pimienta.

## Sugerencias

Combina muy bien con: zanahorias, pimientos, rabanitos, lechuga, col china, y también como pasta para sandwiches, canapés (servir separado para untar, porque si no se ablandan) y palitos de sésamo.

## Pasta vegetal



- 1 puerro
- 2 ó 3 hojas de lechuga
- 100 g de apio
- 2 tomates
- 80 g de tofu
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 cucharadas de zumo de limón

Se pica todo y se pasa por la batidora. Se mezcla el tofu, el aceite y el limón aparte con la batidora y al final se pasa todo junto de manera que quede una pasta suave.

## Salsa tártara



verduras encurtidas: zanahorias, pepinillos, coliflor, cebollitas  
salsa soyanesa (ver receta pág. 46)

Se cortan los encurtidos en trocitos muy pequeños y se mezclan con la soyanesa.

Va muy bien con: falafels (ver receta pág. 108), filetes de apio (ver receta pág. 126) y patatas asadas.





## Sugerencias

La salsa bechamel acompaña a: albóndigas de mijo, judías verdes, guisantes, patatas con tomate (ver receta pág. 85), arroz, patatas con brécol y es parte de la mousaka y de los pasteles de brécol o de tomate (ver receta pág. 135).

## Bechamel

- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de harina integral
- $\frac{1}{2}$  l de leche de soja fría
- nuez moscada
- 100 g de champiñones (optativo)
- sal

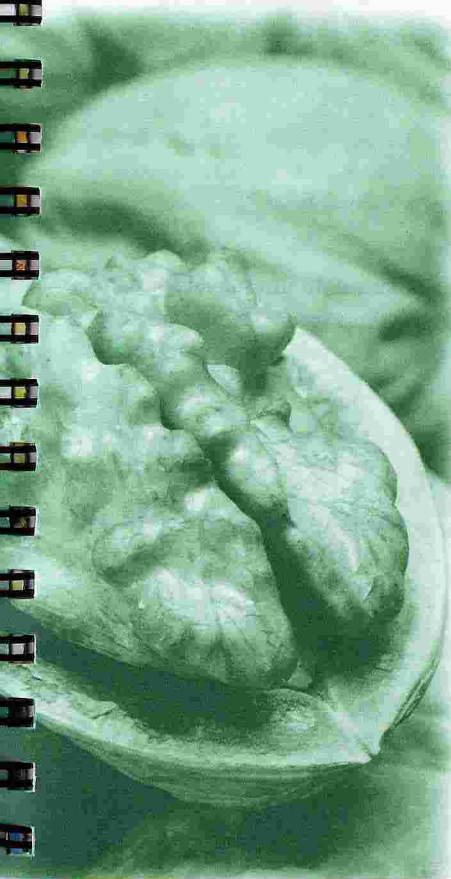
Se pica la cebolla y se rehoga con la margarina a fuego lento hasta que quede transparente. Se añade la harina y se tuesta un poco. Se aumenta un poco el fuego y lentamente se va echando la leche de soja sin parar de remover para que no se formen grumos. Si se desea la salsa más líquida se echará más leche de soja. Se sazona con sal y nuez moscada.

Si se quiere añadir champiñones, se lavan y se cortan en láminas. Se rehogan brevemente con la cebolla. Se sacan aparte antes de echar la harina. Cuando tengamos la salsa lista, se vuelven a añadir los champiñones.

# Ensaladas

## nutritivas y refrescantes

Las ensaladas de hortalizas y verduras crudas (a veces acompañadas de trozos de frutas) tienen un papel importante en cualquier dieta: su riqueza en vitaminas y minerales las hace imprescindibles en las comidas al menos una vez al día. La ensalada puede convertirse en el plato principal si se combina con cereales o legumbres.



### Ensalada de col con naranjas y nueces



col blanca (un trozo grande)

2 zanahorias

1 manzana

1 naranja

50 g de nueces

80 g de tofu

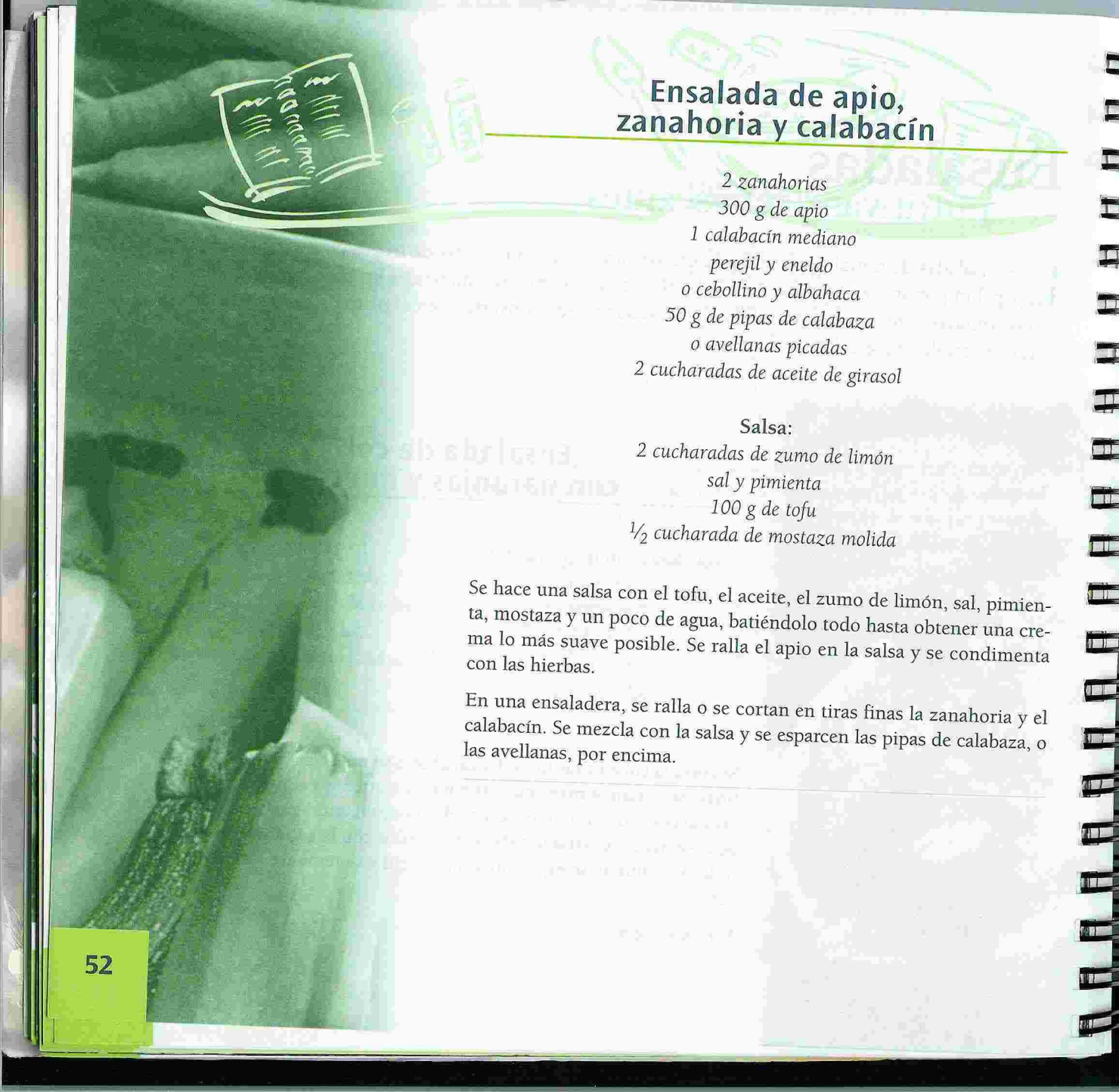
1  $\frac{1}{2}$  cucharada  
de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de girasol  
sal y pimienta

$\frac{1}{2}$  cucharada de mostaza molida  
perejil

Se corta la col en tiras finas. La zanahoria se ralla o se corta en rodajas finas. Se cortan la manzana y la naranja en trozos pequeños. Se pican las nueces. Con el tofu, el aceite, el limón, sal, pimienta y un poco de agua se hace una salsa lo más suave posible con la batidora. Se mezcla todo. Por último, se espolvorea con perejil y se remueve bien antes de servir.

Ver foto página 1



## Ensalada de apio, zanahoria y calabacín

2 zanahorias  
300 g de apio  
1 calabacín mediano  
perejil y eneldo  
o cebollino y albahaca  
50 g de pipas de calabaza  
o avellanas picadas  
2 cucharadas de aceite de girasol

### Salsa:

2 cucharadas de zumo de limón  
sal y pimienta  
100 g de tofu  
1/2 cucharada de mostaza molida

Se hace una salsa con el tofu, el aceite, el zumo de limón, sal, pimienta, mostaza y un poco de agua, batiéndolo todo hasta obtener una crema lo más suave posible. Se ralla el apio en la salsa y se condimenta con las hierbas.

En una ensaladera, se ralla o se cortan en tiras finas la zanahoria y el calabacín. Se mezcla con la salsa y se esparcen las pipas de calabaza, o las avellanas, por encima.





## Ensalada de coliflor y tomate

80 g de tofu  
2 cucharadas de aceite de girasol  
una cucharada y media de zumo de limón  
sal y pimienta  
perejil, eneldo  
4 tomates enteros, pero no verdes  
1 trozo grande de coliflor

Se hace una salsa batiendo bien el tofu con el aceite, el limón, sal, pimienta y un poco de agua. Se condimenta con las hierbas. Se lava la coliflor y se corta en rodajas finas, lo mismo se hace con el tomate. Se mezcla todo bien.

## Ensalada de pepino con sésamo



1 pepino  
50 g de sésamo  
eneldo, sal  
aceite de oliva o de pipas de calabaza

Se lava el pepino y se corta a rodajas muy finas. Se pone en una fuente en capas, echando de vez en cuando un poco de sal y eneldo. Se aliña con el aceite.

En una sartén, se tuesta el sésamo unos minutos sin dejar de remover para que no se queme. Se reparte el sésamo por encima del pepino.



## Ensalada de col con remolacha y manzanas



- 1 trozo grande de col blanca
- 1 remolacha cruda
- 2 zanahorias
- 1 manzana grande
- 80 g de col agria
- y un poco de su líquido
- 1 aguacate maduro
- zum de limón
- 2 cucharadas de pipas de girasol peladas (mejor si se dejan  
germinar 3 días)
- sal y pimienta
- mejorana
- comino

### Sugerencias

Si toma un color extraño, se debe a la oxidación del aguacate, pero no afecta al sabor. Puede optarse por picar el aguacate en vez de machacarlo.

Se corta la col en tiras finas. Se cepilla la remolacha bajo el grifo. Se cortan las manzanas y la remolacha en trozos pequeños. Se cortan las zanahorias a rodajitas finas. Se desmenuza la col agria.

El aguacate se pela y se machaca en un cuenco aparte, se le echa el limón, sal, pimienta, las hierbas, un poco de agua y líquido de la col, se remueve hasta que quede una salsa y se mezcla con las verduras picadas. Se añaden las pipas de girasol.



## Ensalada de patatas con manzanas

$\frac{3}{4}$  kg de patatas  
2 zanahorias  
1 manzana  
1 cebolla pequeña  
1 trozo de coliflor cruda

pepinillos en vinagre  
aceite de oliva  
vinagre de manzana  
sal y pimienta  
perejil

Se cepillan las patatas bajo el grifo. Se cuecen 20 minutos en agua hirviendo. Se cortan las patatas a rodajas y se echan en una ensaladera. Las manzanas se cortan en trozos pequeños, las zanahorias se rebanean en rodajitas finas, se pica bien la cebolla y se cortan los pepinillos en láminas. Se parte la coliflor en trozos pequeños.

Se aliña con aceite, vinagre, sal, pimienta y perejil.





## Otros aliños

### Aliño de tofu

100 g de tofu  
2 cucharadas de aceite  
de girasol  
2 cucharadas de zumo  
de limón  
sal, agua

Se baten bien todos los  
ingredientes con la batidora  
y se mezcla el aliño con la  
ensalada.

### Soyanesa

En España se conoce como  
«tofunesa» (ver direcciones  
al final del libro).

(ver receta pág.46)

## Ensalada de patatas con tomate

$\frac{3}{4}$  kg de patatas  
2 zanahorias  
1 pimiento rojo o amarillo  
1 cebolla pequeña  
2 tomates  
 $\frac{1}{2}$  pepino  
pepinillos en vinagre (optativo)  
aceite de oliva  
vinagre  
sal y pimienta  
perejil

Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cuecen en agua hirviendo duran-  
te 20 minutos.

Se cortan las patatas en rodajas, las zanahorias, el pimiento y el toma-  
te en trocitos, el pepino en láminas finas y los pepinillos en rodajitas.

Se aliña con aceite, vinagre, sal, pimienta y perejil.



## Ensaladilla de pimientos asados

2 kg pimientos de asar

1 cebolla

aceite de oliva

sal

vinagre de manzana (optativo)

Se ponen los pimientos enteros en una bandeja de horno y se asan colocados a altura media a 180 °C durante una hora dándole vueltas de vez en cuando.

Luego, se envuelven en papel de cocina para que no se enfríen y se les quita el pellejo. Se hacen tiras.

Se corta la cebolla en aros y se mezcla con los pimientos. Se aliña con aceite y sal. Dejar enfriar antes de servir.



## Ensaladilla rusa

$\frac{3}{4}$  kg de patatas

2 zanahorias

100 g de guisantes

100 g de judías verdes

salsa soyanesa (ver receta pág. 46)

### Sugerencias

Si se desea, se le pueden trocear unos espárragos y agregarle un poco de maíz tierno.

Se cepillan las patatas bajo el grifo. Se cuecen en agua hirviendo durante 15 minutos. Cuando se hayan enfriado un poco se cortan en cuadritos.

Se les quitan las hebras a las judías, se parten y se cuecen 15 minutos en agua con sal. Se cortan las zanahorias a cuadritos y se cuecen con las judías y los guisantes 5 minutos más.

Se mezclan las patatas con las judías, las zanahorias y los guisantes.

Se aliña con soyanesa y se remueve bien.





## Tomates rellenos de ensaladilla rusa



*1 kg de tomates pequeños  
ensaladilla rusa (ver receta anterior)*

Se lavan los tomates y se les quita el corazón haciendo un agujero por la parte de arriba. Se vacían y se salan por dentro.

La pulpa extraída de los tomates se mezcla con la ensaladilla rusa. Se rellenan los tomates con la ensaladilla.

Por último, se colocan los tomates rellenos en una fuente.

## Ensalada de arroz

*250 g de arroz integral*

*100 g de maíz tierno*

*2 tomates (o 1 tomate  
y un pimiento rojo)*

*1 cebolla pequeña*

*100 g de guisantes*

*aceite de oliva*

*vinagre de manzana*

*sal y pimienta*

Cocer el arroz en 600 ml de agua con sal. Cortar los tomates a trocitos, picar bien la cebolla, añadir el maíz y los guisantes. Mezclar con el arroz. Aliñar con aceite, vinagre, sal y pimienta y remover bien.



## Tomates rellenos de arroz



1 kg de tomates pequeños

150 g de arroz

50 g de maíz

aceitunas

50 g de tofu

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de levadura

de cerveza

sal y pimienta

orégano

aceite de oliva

Se cuece el arroz en 300 ml de agua con sal. Se corta el tofu muy pequeño y se pone a macerar por lo menos dos horas con el limón, un poco de sal y agua y la levadura de cerveza.

Se lavan los tomates y se les quita el corazón haciendo un agujero por la parte superior. Se vacían y se salan por dentro.

Se mezcla el arroz con la pulpa extraída de los tomates, el maíz, las aceitunas picadas y el tofu. Se aliña con pimienta, aceite y orégano.

Por último, se rellenan los tomates con la ensalada de arroz y se colocan de forma decorativa en una fuente.





## Aguacates rellenos de coliflor



2 aguacates maduros  
1 trozo de coliflor  
50 g de tofu  
1 cucharada de zumo de limón  
sal y pimienta  
rabanitos  
pipas de girasol

Se cortan los aguacates a lo largo, se vacían con una cucharilla y se machacan. Las cáscaras se ponen aparte para utilizarlas más tarde. Se corta la coliflor en trocitos pequeños.

Se bate el tofu con el zumo de limón, sal, pimienta y un poco de agua. Se mezcla con los aguacates y la coliflor y se rellenan las cáscaras de aguacate con esta mezcla.

Se sirven adornados de rodajitas de rabanitos y pipas de girasol.





## Ensalada de pasta

250 g de pasta integral sin huevo en forma de cucharillas o tornillos

2 tomates

1 pimiento verde

1 cebolla

1 pepino

100 g de tofu

zumo de  $\frac{1}{2}$  limón

sal, aceite de oliva

vinagre de manzana

$\frac{1}{2}$  cucharada de levadura  
de cerveza

Se corta el tofu en trocitos muy pequeños y se pone a macerar por lo menos durante dos horas con el zumo de limón, un poco de sal y agua y la levadura de cerveza.

Se cuece la pasta «al dente» en agua con sal.

Se pican en trocitos el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla. Se mezclan con la pasta y el tofu. Se aliña con aceite, vinagre y sal.



## Ensalada de judías rojas

250 g de judías rojas  
1 cebolla  
2 tomates  
1 pimiento rojo  
100 g de maíz tierno  
vinagre de manzana  
sal y aceite de oliva  
1 cucharada de alcaparras  
perejil  
albahaca

### Nuestro consejo

Se puede servir esta ensalada acompañada de una vinagreta, como proponemos en la receta.

Si la ensalada contiene legumbres, aconsejamos no incorporarle ingredientes en exceso para evitar incompatibilidades.

Poner las judías en remojo durante la noche. Al día siguiente, cocerlas media hora en la olla exprés con agua y sal.

Cortar los tomates y los pimientos en trozos pequeños. Picar bien la cebolla. Mezclar con las judías rojas escurridas y el maíz.

Hacer una salsa con aceite, vinagre, sal, perejil, albahaca y, por último, añadir las alcaparras.

Aliñar la ensalada con la salsa y remover.



## Ensalada «rica»



2 endibias  
1 manzana  
1 cebolla pequeña  
1 pepino  
1 zanahoria  
1 aguacate maduro  
sal y pimienta  
aceite de oliva  
vinagre de manzana

### Sugerencias

Si se prefiere, pueden cortarse los aguacates a trocitos y aliñar entonces la ensalada con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se cortan en trocitos pequeños las endibias, la manzana, la zanahoria y el pepino. Se pica la cebolla muy menuda.

El aguacate se pela y se machaca la pulpa, que se mezclará posteriormente con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se aliña la ensalada con la crema de aguacates.





## Salpicón

$\frac{3}{4}$  kg de patatas  
400 g de tofu  
2 zanahorias  
1 pimiento verde  
1 cebolla o cebolleta  
aceitunas  
zumo de 1 limón  
1  $\frac{1}{2}$  cucharada de levadura  
de cerveza  
perejil  
aceite de oliva  
sal

### Alternativa de decoración

Se ponen las patatas en la fuente y se distribuye el tofu por encima. Sobre él, se pone una capa de cebolla y se cubre con la zanahoria. Se coloca el pimiento bordeando la fuente y se adorna con aceitunas y perejil. Se aliña con un chorrito de aceite de oliva y sal.

Se corta el tofu en dados y se pone a macerar con el limón, la levadura de cerveza y un poco de sal durante un mínimo de dos horas.

Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cuecen en agua hirviendo durante 20 minutos. Luego, se cortan a trozos, se sazonan y se colocan en una fuente larga.

Se reparte el tofu por encima de las patatas y se espolvorea con perejil.

Se rallan las zanahorias, se corta el pimiento muy fino y se pica la cebolla menudita. Se parten las aceitunas por la mitad.

Se van alternando la zanahoria, el pimiento y la cebolla haciendo líneas sobre el tofu. Se echa un chorrito de aceite de oliva y sal. Se adorna con las aceitunas.



## Pipirrana

1 pepino  
1 cebolla  
2 tomates  
1 pimiento verde  
aceite de oliva  
vinagre y sal

Se cortan el pepino, la cebolla, los tomates y el pimiento en trocitos pequeños y se aliñan con aceite, vinagre y sal.



## Patatas con col agria

$\frac{3}{4}$  kg patatas  
200 g de col agria  
aceite de oliva  
sal

Se cepillan las patatas bajo el grifo y se cuecen durante 20 minutos en agua hirviendo. Seguidamente, se cortan en trozos, se aliñan con sal y aceite y se mezclan con la col agria.

# Sopas

## digestivas y tonificantes

Antes, las sopas se preparaban casi siempre con pan seco. Hoy en día las sopas pueden o no tener pan, pueden ser claras o espesas, dulces o saladas, cremosas o con tropezones, frías o calientes... Algunos días apetecen tanto que en algunas ciudades ya se han puesto en marcha la primeras cadenas de bares de sopas.

### Cazuela de fideos



1 tomate  
1 pimiento  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 1/2 l caldo vegetal

1 patata grande  
1 puñado de fideos integrales  
por persona  
aceite de girasol  
sal

Se hace un frito con tomate, pimiento, cebolla y ajo en 3 cucharadas de aceite. Se cuece la patata a trozos en el caldo. Cuando el frito esté listo se pasa por la batidora y se añade al caldo. Se rectifica de sal. Se cuece la pasta en la sopa. Se sirve bien caliente.

Ver foto página VIII







## Sopa de cebolla

1  $\frac{1}{2}$  l caldo vegetal

2 cebollas grandes

sal y pimienta

3 cucharadas de aceite de girasol

o margarina

pan integral

Se pican las cebollas y se frien en una cacerola con el aceite (o margarina) hasta que queden transparentes. Se añade el caldo, se sazona y se deja hervir 10 minutos.

Luego se colocan cada plato rodajas finas de pan y se sirve la sopa encima. Se sirve bien caliente.

## Crema de calabaza y puerros

1 kg de calabaza

1 l de caldo vegetal

150 g de tofu

3 puerros grandes

avellana picada

margarina

sal y pimienta

Se lavan los puerros y se cortan en rodajas, se rehogan en una cacerola con la margarina.

Cuando estén listos se añade la calabaza a trozos y el caldo vegetal. Se deja hervir hasta que la calabaza esté tierna. Luego se añade el tofu a trocitos y se pasa todo por la batidora. Se rectifica de sal y pimienta y se sirve espolvoreado de avellanas picadas.



## Gazpacho



1 k tomates maduros  
1 pimiento no muy grande  
1 diente de ajo  
un trozo grande de pan duro  
1 casquito de cebolla  
aceite de oliva  
vinagre y sal  
agua fría

### Guarnición:

tomate  
pepino  
pimiento  
pan

### Variantes

La receta del gazpacho admite variantes como no utilizar pan, agregar limón en lugar de vinagre, o servir cebolla picada como guarnición.

### Sugerencias

El gazpacho es una magnífica y refrescante entrada en fiestas veraniegas.

Se remoja el pan. Se lavan y pican todas las verduras, se pasan por la batidora, se echa el pan remojado y se mezcla todo muy bien. Luego se añade el aceite y un chorrito de vinagre mejor echar de menos que de más, siempre se puede rectificar.

Se agrega agua al gusto dependiendo de si se desea el gazpacho más o menos espeso. Se cuela todo y por último se rectifica de sal.

Se sirve frío acompañado de tomate, pepino, pimiento y pan picados a cuadraditos.

Ver foto página IV

## Sugerencias

La vichyssoise suele tomarse fría acompañada de daditos de pan tostado, pero también está muy buena caliente.

## Variantes



### Vichyssoise con setas

*Vichyssoise*  
150 g de champiñones  
(u otra seta)

Se prepara la vichyssoise, como se indica más arriba.

Aparte se lavan las setas, se cortan en láminas y se rehogan en la sartén con un poco de aceite. Se añaden a la vichyssoise caliente.

## Vichyssoise

750 g de puerros  
250 g de cebolla  
500 g de patatas  
50 g de margarina

2 cucharadas de aceite de girasol  
1  $\frac{1}{2}$  l caldo vegetal  
sal y pimienta  
100 g de tofu

Se limpian los puerros y se cortan a trocitos. Se pica la cebolla. En una sartén se pone la margarina, se añaden los puerros y la cebolla, y se dejan cocer tapados durante 10 minutos.

Se agregan las patatas cortadas y se rehogan otros 10 minutos cuidando de que no se doren. Luego se vierte el caldo, se sazona y se deja hervir unos 20 minutos.

Mientras tanto se mezcla el tofu con el aceite y un poco de agua en la batidora. Se pasa la sopa también por la batidora, se añade la mezcla de tofu y se rectifica de sal.





## Sugerencias

El ajoblanco resulta muy bien en las fiestas y veladas veraniegas.

## Ajoblanco



1 puñado grande de almendras  
1 diente de ajo  
1 miga grande de pan

100 ml aceite de girasol  
vinagre y sal  
2 l de agua

Se ponen las almendras durante 5 minutos en agua hirviendo y se pelan. A continuación, se muelen con el ajo y, poco a poco, se va añadiendo el aceite y luego la miga de pan. Se bate todo bien. Por último, se agrega el agua, la sal y el vinagre. Este plato se sirve bien frío acompañado de uvas moscatel.

Ver foto página III

## Crema de espinacas

$\frac{1}{2}$  kg de espinacas frescas  
(o 300 g, si son congeladas)  
4 cucharadas de arroz integral  
ya cocido

1 cebolla picadita  
1 l caldo vegetal  
100 g de tofu  
sal

Se cuecen las espinacas. Se fríe la cebolla en una cacerola, se agrega el arroz y la sal, y se rehoga con la cebolla.

A continuación se añaden las espinacas y el caldo. Se cuece todo junto unos 5 minutos. Se añade el tofu a trocitos y se pasa por la batidora hasta obtener una crema. Se sirve caliente.



## Variantes

### Sopa de apio y setas secas

Es una sopa invernal de fuerte sabor.

Se pica una cebolla bien fina y se rehoga en 30-40 g de aceite. A los cinco minutos incorporamos cinco o seis ramas de apio también picadas muy pequeñas, y por último un buen puñado de setas secas (mojardones, setas chinas...) previamente remojadas. Por último, añadimos el agua y el caldo de remojar las setas y dejamos cocer unos 25 minutos, sazonando a continuación con salsa de soja. Al servir adornamos con daditos de tofu italiana.

## Sopa de apio y avellanas

400 g de raíz de apio o 2 manojos grandes

1 cebolla picadita

1 hoja de laurel

3 cucharadas de avellanas

250 ml de leche de soja

1 l de caldo vegetal

aceite de girasol

sal y pimienta

Se rehoga la cebolla en el aceite. Se añade el apio cortado a trocitos y se rehoga también.

Luego se echa la sal, la pimienta, el laurel, 2 cucharadas de avellanas molidas y el caldo.

Se deja cocer todo unos 20 minutos. Se retira la hoja de laurel y se pasa por la batidora. Se añade la leche de soja.

Se sirve adornado de avellanas picadas y una hojita de apio en cada plato.



## Sopa de verduras

### Variantes

#### Juliana

Es una sopa que no combina bien con algunas hortalizas de fruto (tomate, pimiento, berenjena), pero en cambio admite todo tipo de hortalizas de bulbo, raíz y hoja: cebolla, acelga, apio, calabacín, borraja, cardo, zanahoria, chirivía, nabo, col, coliflor, calabaza, guisante, judía, etc.

Las hortalizas deben estar cortadas muy finas. Se hierven en agua a fuego lento y se incorpora hacia el final un buen chorro de aceite de oliva y sal. No es aconsejable utilizar ni remolacha ni col lombarda, pues quedaría la juliana tan teñida que habría que cambiarle el nombre.

1 cebolla picada  
2 o 3 patatas  
2 zanahorias  
1 trozo de apio  
1 puerro

perejil fresco  
2 l de caldo vegetal  
80 g de tofu  
aceite,  
sal y pimienta

Se rehoga la cebolla hasta que quede transparente. Se corta toda la verdura y se cuece durante 15 minutos.

Mientras tanto se pasa por la batidora el tofu con un poco de agua y una cucharada de aceite.

Cuando las verduras estén tiernas se agrega el tofu a la sopa y se sazona con sal y pimienta al gusto.





## Sugerencias

El tofu se puede poner a macerar en salsa de soja durante una hora, antes de cortarlo y rehogarlo.

## Sopa de almendras



- 1 cebolla gorda
- 1 tomate grande
- 2 dientes de ajo
- 20 almendras
- 100 g de tofu
- perejil
- aceite de girasol
- 1  $\frac{1}{2}$  l caldo vegetal
- 1 puñado de arroz por persona
- daditos de pan frito o tostado

Se hace un frito a fuego lento con la cebolla, el tomate y los ajos en 3 cucharadas de aceite. Cuando esté listo, se pasa por la batidora y se añade el caldo.

Se fríen las almendras en un poco de aceite, se muelen y se agregan a la sopa. En ella se cuece el arroz.

Se corta el tofu a trocitos y se rehoga en una sartén con un poco de aceite. Se añade el tofu a la sopa.

Se acompaña de daditos de pan frito o tostado.



## Sopa de brécol

1 brécol  
1  $\frac{1}{2}$  de l caldo  
de haber cocido brécol  
1 patata grande cocida  
1 cubito de caldo vegetal  
1 cebolla pequeña

2 cucharadas de harina integral  
200 ml de leche de soja (o agua)  
aceite de girasol  
algunos ramilletes de brécol  
o parte del tallo ya cocidos  
sal

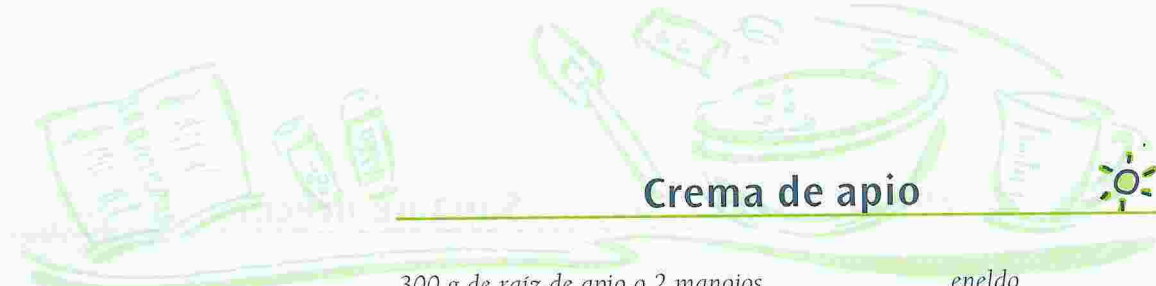
Se pasa por la batidora la patata cocida cortada en trozos con un poco del caldo de brécol. Se añade el resto del caldo, agregando además el cubito de caldo vegetal.

En una sartén se rehoga la cebolla picadita con 2 cucharadas de aceite. Se añade la harina y se tuesta. Poco a poco se va añadiendo la leche de soja, o el agua, como si fuera una bechamel.

Se pone el caldo en el fuego y se le va echando esta salsa sin dejar de remover hasta que quede todo bien mezclado. Se remueve todo bien y se apaga el fuego. Se añaden los trozos de brécol.

Hay que cuidar de que la sopa no se pegue al fondo de la cacerola.





## Crema de apio

300 g de raíz de apio o 2 manojos

3 patatas medianas

1  $\frac{1}{2}$  l de caldo vegetal

50 g de tofu

eneldo


3 cucharadas de aceite de girasol

sal y pimienta

Se cuece el apio y las patatas picados en el caldo vegetal. Cuando estén tiernos se añade el tofu a trocitos y se pasa todo por la batidora. Se sazona con sal, pimienta y eneldo.

Si la textura os sale un poco como de «potito», es decir demasiado espesa o cremosa probad la variante con setas (ver página 72).

## Receta **UNIVERSAL** de las **CREMAS**



En una olla de fondo de porcelana esmaltada rehoga, con un poco de aceite, sal y pimienta, las verduras cortadas finas con las que desees hacer la crema.

Ten preparado caldo base caliente, sin que llegue a hervir. También puedes añadir agua, pero no salen tan sabrosas.

Cubre con el caldo las verduras ya rehogadas, añádele una patata pequeña cortada a daditos y dé-

jalo hervir hasta que todas las verduras estén cocidas. El tiempo de cocción dependerá de las hortalizas que hayas escogido. No importa que algunas de ellas se desmenucen.

Cuando ya estén en su punto, apaga el fuego y déjalo enfriar unos cinco minutos. Pásalo todo por la batidora, corrígelo de sal y añádele nata de tofu hasta conseguir la textura cremosa que desees. Usa tazones para servirla y espolvorea albahaca u orégano, según tu gusto. Si la prefieres más fuerte de sabor, cuando rehogues las verduras, échale un poco de curry.



# Pasta

## integral y sin huevo

A todos les encanta, y la podemos encontrar hecha de harina integral o refinada, normal o coloreada de verde por las espinacas. Si se prefiere hecha en casa, ya hay pequeñas máquinas para darle formas y tamaños. Podemos hacer raviolis, lasaña, canelones, tallarines... La pasta integral tiene una textura más densa que la convencional y un sabor especial, por lo que muchos prefieren la de harina blanca. En cualquier caso, la gracia estará en combinar, o variar, la salsa que la acompañe.

### Espaguetis con champiñones

500 g de espaguetis sin huevo  
500 g de champiñones  
1 cebolla  
80 g de tofu

aceite de girasol  
sal y pimienta  
perejil

Se pica la cebolla y se rehoga con aceite, se le añaden los champiñones lavados y cortados en láminas. Se sazonan con sal, pimienta y perejil.

Con el tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua y sal se hace una salsa con la batidora. Cuando los champiñones están listos se le añade la salsa de tofu y se da un hervor.

Los espaguetis se hierven en agua con sal y un chorrito de aceite para que no se peguen, hasta que queden «al dente».

Se sirven inmediatamente mezclados con la salsa de champiñones.



## Espaguetis con champiñones

500 g de espaguetis sin huevo

500 g de champiñones

1 cebolla

80 g de tofu

aceite de girasol

sal y pimienta

perejil

Se pica la cebolla y se rehoga con aceite, se le añaden los champiñones lavados y cortados en láminas. Se sazonan con sal, pimienta y perejil.

Con el tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua y sal se hace una salsa con la batidora. Cuando los champiñones están listos se le añade la salsa de tofu y se da un hervor.

Los espaguetis se hierven en agua con sal y un chorrito de aceite para que no se peguen, hasta que queden «al dente».

Se sirven inmediatamente mezclados con la salsa de champiñones.





## Tornillos con berenjenas, calabacines y pimientos

---

1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 berenjena pequeña  
1 calabacín pequeño  
1 pimiento rojo  
250 g de tomates frescos  
o triturados  
sal y pimienta  
aceite de oliva

Se rehogan las cebollas y el ajo picado en el aceite de oliva. Se añade la berenjena cortada a cuadritos, se tapa y se deja cocer 5 minutos.

A continuación, se agrega el calabacín, también cortado a cuadritos y el pimiento a trocitos. Se sazona con sal y pimienta. Se cuece removiendo unos 5 minutos más.

Por último, se añaden los tomates y se deja cocer otros 5 minutos.

Se cuece la pasta «al dente» con un poco de aceite. Se mezcla con la salsa.

---





## Lasaña con puerros y lentejas

200 g de lasaña

100 g de lentejas

450 g de puerros

250 g de champiñones

2 dientes de ajo

$\frac{1}{2}$  kg de tomates

(frescos o triturados)

1 cucharada de orégano seco

1 cucharada de mejorana seca

sal y pimienta

aceite de girasol

salsa bechamel

(con 3 cucharadas de harina y 500 ml leche de soja,  
ver receta pág. 43)

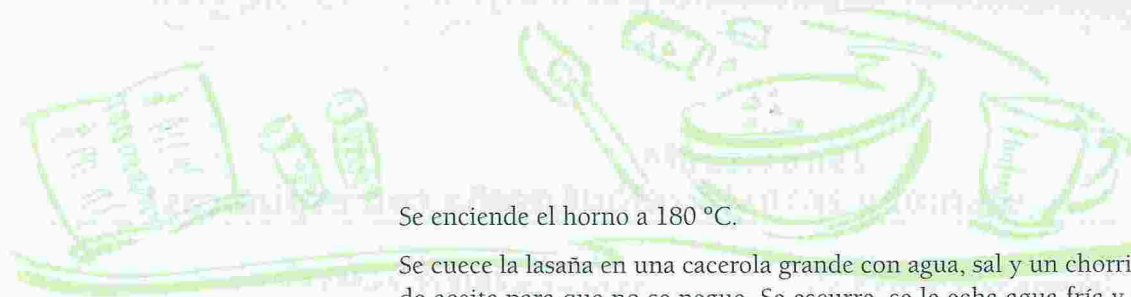
### Sugerencia

Al igual que los canelones y la mousaka, también la lasaña permite múltiples combinaciones en el relleno: con berenjenas, con hortalizas salteadas, con setas, con tofu, cebolla y tomate troceados...

Se cuecen las lentejas en la olla exprés con agua y sal durante 15 minutos.

En una cacerola se rehogan ligeramente los puerros cortados a rodajas con 2 cucharadas de aceite, los champiñones en láminas y el ajo triturado.

Se añaden las lentejas cocidas y escurridas, los tomates, la mejorana y el orégano. Se tapa y se deja cocer de 15 a 20 minutos; si está muy seco se puede añadir un poco de caldo de las lentejas.



Se enciende el horno a 180 °C.

Se cuece la lasaña en una cacerola grande con agua, sal y un chorrito de aceite para que no se pegue. Se escurre, se le echa agua fría y se extiende sobre un paño de cocina húmedo.

Se prepara una bechamel clarita.

En una fuente de horno engrasada se pone una capa de lasaña, otra de la mezcla de lentejas y otra de salsa bechamel. Se van alternado las capas, terminando con una de bechamel. Se mete en el horno durante 20 minutos.

## *Cómo se cuece la* **PASTA**

En general, para cuatro o cinco personas, 400 g de pasta fresca sin hervir son suficientes. Para su cocción, se pone al fuego una olla con agua, sal y un buen chorro de aceite para evitar que se pegue. Cuando hierva, se deja caer poco a poco la pasta de modo que permanezca separada; al retornar el hervor se baja el fuego.

Para la pasta blanca es muy conocido el «método de los 8 minutos», pero la integral requiere más tiempo (hasta unos 20 minutos o algo más). Los italianos prefieren la pasta «al dente» y prueban la consistencia mordien-

do: deberá estar algo tierna, pero no del todo hecha. Una vez cocida, la pasta se escurre; si se deja la pasta inmóvil, en este punto tenderá a apelmazarse; para evitarlo, lo ideal es revolverla con un poco de aceite de oliva o mantequilla y luego se deja reposar, tapada, sobre una fuente que contenga agua caliente hasta el momento de hervir (el vapor caliente hace que la pasta acabe de cocerse del todo).

Otra posibilidad consiste en, una vez escurrida, pasarla por agua fría de inmediato y escurrirla de nuevo.

A faint, stylized illustration at the top of the page shows various ingredients and a finished dish. On the left, there's a box of lasagna sheets, a jar of tomato sauce, and a jar of bechamel sauce. In the center, a fork is shown. On the right, there's a bowl of spinach and a plate of lasagna. The entire illustration is rendered in a light, sketchy style.

## Lasaña con espinacas

---

200 g de lasaña sin huevo

$\frac{1}{2}$  kg de espinacas o acelgas

2 dientes de ajo

250 g de tomate triturado

aceite de girasol

salsa bechamel (ver receta pág. 43)

sal

Se cuecen las espinacas o las acelgas en agua con sal, se escurren y se rehogan en un poco de aceite.

Se enciende el horno a 180 °C.

Se machaca el ajo y se mezcla con el tomate triturado crudo.

Se cuece la lasaña en una cacerola grande con bastante agua, sal y un poco de aceite. A los 10 minutos se aparta, se escurre, se le echa agua fría y se extiende sobre un paño húmedo.

Se prepara una bechamel clarita.

En una fuente de horno engrasada se pone una capa de lasaña, encima una de espinacas, otra de salsa de tomate y otra de bechamel; se van alternando las capas terminando con una de bechamel.

Se pone a hornear durante 20 minutos.





## Macarrones con judías blancas y tomate

500 g de macarrones

1 cebolla

1 zanahoria

100 g de apio

150 g de judías blancas

350 g de tomate (fresco o triturado)

aceite de girasol

sal y pimienta

perejil

Dejar las judías en remojo durante la noche. Cocer al día siguiente en agua con sal en la olla exprés durante media hora.

Rehogar la cebolla, añadir la zanahoria y el apio rallados. Agregar el tomate; si es fresco, escaldar antes durante 5 minutos para quitarles la piel, sazonar y cocer 15 minutos.

Triturar la mitad de las judías con un poco del agua. Echar las judías enteras y las trituradas en la salsa anterior. Añadir el perejil y dejar cocer 2 o 3 minutos.

Cocer la pasta «al dente», mezclar con la salsa.

## Sugerencias

Unos buenos canelones sin carne permiten disfrutar de infinidad de nuevos sabores, a diferencia de los convencionales a base de picadillo y casi siempre con el mismo sabor.

Como ejemplos de relleno: con granos de maíz, con puré de guisantes y almendras picadas, de crema de ortigas, de seitán, con samfaina (sofrito de hortalizas), con champiñones, con patés vegetales, con...

## Canelones con espinacas

12 canelones

$\frac{1}{2}$  kg de espinacas (o acelgas)

2 dientes de ajo

1 cebolla

$\frac{1}{2}$  kg de tomate triturado

aceite de girasol

salsa bechamel (ver receta pág. 43)

sal

Se cuecen las espinacas o acelgas y se rehogan con un poco de aceite en una sartén.

Se hace la bechamel, procurando que quede espesa.

Se trituran los ajos y se mezclan con la salsa de tomate cruda. Se enciende el horno a 180 °C.

Se cuecen los canelones 10 minutos en agua con sal y un chorrito de aceite para que no se peguen. Se escurren, se pasan por agua fría y se extienden sobre un paño húmedo.

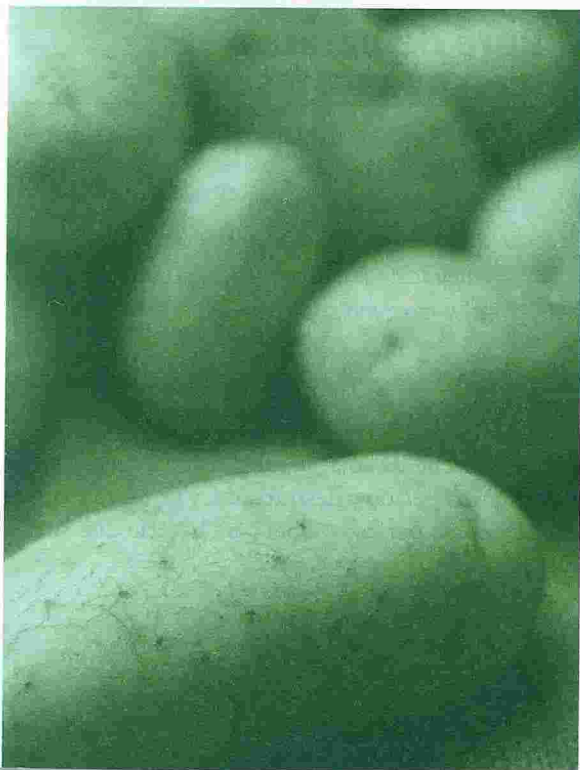
Se hace una pasta con las espinacas y la bechamel de modo que no quede demasiado líquida. Se rellenan los canelones con ella y se enrollan. Se colocan en una fuente de horno engrasada. Se cubren con la salsa de tomate y se meten al horno 15 minutos.

# Platos con patatas

## sencillos y variados

La patata está siempre presente en las mesas de toda Europa desde su llegada de América, es considerada un alimento básico en la nutrición, al mismo nivel que el trigo, el arroz o el maíz. Actualmente existen muchísimas variedades de patatas, distintas en cuanto a forma, color y sabor.

### Patatas con tomate y bechamel



$\frac{3}{4}$  kg de patatas  
3 tomates maduros  
o 300 ml de tomates triturados  
aceite de girasol  
salsa bechamel  
sal

Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cortan en rodajas finas y se fríen en abundante aceite. Se hace una salsa de tomate y se mezcla con las patatas.

Por último, se cubre con una salsa bechamel clarita.



## Variantes

### Otro método:

Cepillar las patatas bajo el grifo, cortarlas en trozos y cocer durante 15 minutos en una salsa de almendras líquida. Añadir los guisantes al final.

## Cazuela de patatas



1 kg de patatas  
salsa de almendras (ver receta pág. 44)  
200 g de guisantes (optativo)

Cepillar bien las patatas bajo el grifo, cocerlas en agua hirviendo durante 15 minutos. Cortar las patatas en trozos, añadir la salsa de almendras y agua al gusto, según se quiera de espeso. Dar un hervor.

## Puré de patatas con aguacates



$\frac{1}{2}$  kg de patatas  
1 cucharada de margarina  
un chorrito de leche de soja o del agua de hervir las patatas  
1 aguacate maduro  
sal y nuez moscada

Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cuecen durante 20 minutos y se machacan estando aún calientes.

Se añade la margarina, la leche de soja, la sal y la nuez moscada. Se machaca el aguacate una vez pelado y deshuesado, y se mezcla con el puré de patatas. Puede pasarse por la batidora para hacerlo más suave.

## Sugerencias

Como guarnición, este plato acompaña muy bien a los filetes de apio.

## Pastel de patatas con tomate y espinacas



Puré	Salsa de tomate	Espinacas
1 kg de patata	1 cebolla pequeña	300 g de espinacas
2 cucharadas de margarina	3 tomates maduros o $\frac{1}{4}$ l tomate triturado	congeladas o $\frac{1}{2}$ kg de espinacas frescas
100 ml leche de soja	orégano	1 diente de ajo
nuez moscada	aceite de girasol	aceite de girasol

### Puré

Se cepillan las patatas bajo el grifo. Se cuecen durante 20 minutos y se machacan. Se añade la margarina y la leche de soja. Por último se sazona con sal y nuez moscada.

### Variantes

Si se desea, se le puede dar forma de «brazo de gitano», enrollando las capas de puré de patatas y de espinacas: extender el puré de patatas (que debe ser espeso) sobre un paño limpio. Repartir las espinacas por encima y enrollar con cuidado ayudándose con el paño. Pasar a una fuente de servir y cubrir con la salsa de tomate.

### Salsa de tomate

Se pica la cebolla y se rehoga en el aceite a fuego lento. Se añaden los tomates; para quitarles la piel se escaldan en agua hirviendo durante 5 minutos, y se frien durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Luego se pasa todo por la batidora y se sazona con sal.

### Espinacas

Se lavan las espinacas, se cortan y se cuecen en agua con sal. Se pica el ajo muy pequeño y se rehoga en una sartén con 2 cucharadas de aceite. A continuación, se añaden las espinacas y se rehogan. Se rectifica de sal.

En una fuente honda se pone primero el puré de patatas, encima las espinacas y, por último, la salsa de tomate. Se espolvorea con orégano.

## Variantes

En lugar de utilizar zumo de limón, puede emplearse una cucharada de levadura de cerveza.

## Pizza de patatas

### Masa

$\frac{1}{2}$  kg de patatas  
200 g de harina de trigo integral  
1 cucharada de harina de soja  
(remojar durante 1 hora en 2  
cucharadas de agua)  
sal y pimienta  
nuez moscada

### Guarnición

$\frac{1}{2}$  kg de tomate triturado  
aceite de oliva  
1 tomate grande  
1 pimiento de asar, 1 cebolla  
80 g de tofu  
1 cucharada de aceite de girasol  
2 cucharadas de zumo de limón  
sal, orégano y tomillo



- 1** Cepillar las patatas bajo el grifo, cocer 20 minutos y luego machacarlas. Mezclar con los otros ingredientes para la masa. Si se ha olvidado diluir la harina de soja con tiempo, se puede sustituir por una cucharada de semillas de linaza molidas diluidas en 2 o 3 cucharadas de agua. Amasar todo hasta que quede firme.
- 2** Forrar con esta masa un molde engrasado o extenderla en una bandeja de horno engrasada.
- 3** Pincelar la masa con aceite de oliva y extender el tomate triturado y echar sal, orégano y tomillo. Colocar la cebolla en aritos, encima el tomate cortado a rodajas y el pimiento a tiras. Con el tofu, el zumo de limón, 1 cucharada de aceite de girasol y un poco de agua y sal se hace una crema con la batidora y se cubre con ella la pizza.
- 4** Por último, se mete a horno medio a 220 °C durante media hora. La guarnición de la pizza admite múltiples variaciones (ver «Pizzas» páginas 141-142).

Ver foto página v



## Tortitas de patatas a la alemana

*1/2 kg de patatas*

*1 cebolla pequeña picadita*

*1 cucharada de harina*

*de soja disuelta una hora en 2 cucharadas de agua*

*un poco de harina integral*

*aceite de girasol*

*sal*

### Variantes

#### Puré de manzana cruda:

*2 manzanas dulces*

*1/2 cucharada de canela*

*10 almendras*

Se echan las almendras en agua hirviendo unos minutos y se pelan. A continuación se trituran con una cucharadita o dos de agua.

Las manzanas se lavan y se rallan, y se hace una crema con las almendras y la canela.

Cepillar las patatas bajo el grifo. Rallarlas y echarlas en un cacharro con agua. Sacar las patatas y escurrirlas. Tirar el agua, cuidando de que en el fondo del cacharro quede el almidón.

Mezclar las patatas con la cebolla, el almidón de patata y la harina de soja. Si se ha olvidado diluir la harina de soja a tiempo se puede sustituir por 1 cucharada de semillas de linaza molidas diluidas en 2 cucharadas de agua. Se sazona con sal. Si está muy líquido se añade un poco de harina integral.

En una sartén se calienta un poco de aceite y se echan montoncitos de pasta aplastándolos para formar tortitas finas. Se fríen por los dos lados.

Se sirven con puré de manzana cruda.





## Mousaka

$\frac{1}{2}$  kg de patatas  
salsa bechamel (con 3 cucharadas  
de harina  
y  $\frac{1}{2}$  l de leche de soja  
ver página 43)  
 $\frac{1}{2}$  l tomate triturado

1 diente de ajo  
1 cebolla (para la bechamel)  
2 berenjenas medianas  
aceite de girasol  
nuez moscada (para la bechamel)  
sal

Se cepillan las patatas bajo el grifo y se cuecen durante 20 minutos. Luego se cortan en rodajas y se salan. Se hace una bechamel clarita. Las berenjenas se lavan y se cortan en rodajas. Se salan y se frien en una sartén con un poco de aceite.

De vez en cuando habrá que añadir más aceite, pero con cuidado porque las berenjenas lo absorben rápidamente y puede quedar demasiado grasiento.

Aparte se hace una salsa de tomate con un poco de aceite, sal y el ajo triturado, que se añadirá al final.

Se enciende el horno a 180 °C.

En una fuente honda engrasada se pone una capa de patatas, encima una de salsa de tomate, luego otra de berenjenas y por último una de bechamel. Se van repitiendo las capas en el orden indicado hasta acabar con una de bechamel. Se mete en el horno durante 20-30 minutos.

Ver foto página x



## Cocido de patatas con zanahorias y guisantes

$\frac{3}{4}$  kg de patatas

3 zanahorias más bien grandes

300 g de guisantes

1 cebolla picadita

$\frac{1}{4}$  l caldo vegetal

perejil fresco

aceite de girasol

sal y pimienta

Se rehoga la cebolla a fuego lento hasta que esté transparente.

Se lavan las patatas y las zanahorias y se cortan en trozos pequeños. Cuando esté lista la cebolla se añaden las verduras y el caldo. Se dejan cocer hasta que esté tierno removiendo de vez en cuando.

Al final se rectifica de sal y se añade la pimienta y el perejil picado. Se mezcla todo bien.



## Patatas con champiñones

$\frac{3}{4}$  kg de patatas

$\frac{1}{2}$  kg de champiñones

150 g de tofu

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de levadura de cerveza


1 cucharada de aceite de girasol

130 g de miga de pan rallada

perejil

aceite de oliva

sal



Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cortan en rodajas finas y se sazonan con sal. Se unta una fuente de horno y se pone una capa de patatas, encima otra de champiñones lavados y cortados en láminas.

Con el tofu, el zumo de limón, una cucharada de aceite y otra de levadura de cerveza y un poco de sal se hace una crema con la batidora y se mezcla con la miga de pan.

Se pone una capa de esta mezcla encima de los champiñones y se le echa un chorreoncito de aceite de oliva. Se repiten las capas, la última debe ser de la crema de tofu. Encima se espolvorea con perejil picado.

Se cubre la fuente con papel de aluminio y se mete al horno a 200 °C una media hora o hasta que las patatas estén tiernas.



## Patatas para invitados

### Patatas

- 4 patatas grandes
- 1 diente de ajo
- 50 g de almendras picadas
- zum de medio limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de champiñones
- 150 g de zanahorias ralladas

### Salsa

- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cebolla picadita
- 1 diente de ajo triturado
- $\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 75 g de almendra molida
- $\frac{1}{2}$  l de agua

Se cepillan las patatas bajo el grifo y se cuecen durante 20 minutos. Una vez frías se parten por la mitad y se vacían con una cucharilla.

Aparte se mezclan bien con la batidora el ajo, las almendras, el zumo de limón y un poco de agua. Luego se añade el aceite de oliva poco a poco y se bate bien hasta que quede una crema. Esta mezcla se pone en una sartén y se rehogan en ella los champiñones a trocitos.

Se enciende el horno a 180 °C.

Con el interior de las patatas se hace un puré al que se le añaden los champiñones y las zanahorias ralladas. Se condimenta con sal y pimienta. Se salan las pieles de patatas y se rellenan del puré con verduras. Luego se meten en el horno durante 30 minutos.

Mientras tanto se prepara la salsa. Primero se rehogan la cebolla y el ajo en el aceite a fuego lento. Luego se añaden las especias y el laurel, el vinagre, las almendras la sal y el agua, se deja cocer a fuego lento durante 30 minutos. Si queda demasiado espeso se puede añadir un poco más de agua. Retirar la hoja de laurel y servir caliente.





## Timbal de patatas con brécol, tomate y bechamel

---

X

$\frac{1}{2}$  kg de patatas

$\frac{1}{2}$  kg de brécol

2 tomates maduros

salsa bechamel (ver receta pág. 50)

Cepillar las patatas bajo el grifo. Cocerlas durante 20 minutos, cortarlas en rodajas y colocarlas en una fuente de horno engrasada.

Si se desea, pueden rehogarse las patatas en una sartén con un poco de aceite. Cortar el brécol en ramilletes y cocer 10 minutos.

Colocarlo a continuación sobre las patatas. Escaldar los tomates 5 minutos en agua hirviendo para quitarles la piel, machacarlos y extenderlos sobre el brécol.

Cubrir luego todo con la salsa bechamel clarita y gratinar en el horno.



## Gratinado de puerros

$\frac{1}{2}$  kg de patatas  
1 cucharada de margarina  
nuez moscada  
sal  
3 puerros  
 $\frac{1}{4}$  kg de champiñones

1 cebolla pequeña picadita  
50 g de almendras picadas  
(optativo)  
sal y pimienta  
aceite de girasol

### Variantes

#### Gratinado de coliflor

*Uno de los modos más fáciles de prepararla*

Una vez cocida la coliflor al vapor a trozos un poco grandes se cubre con margarina y salsa bechamel.

Se lleva al horno y se gratina. Puede acompañarse de trocitos de pan tostado

Lavar y cortar los puerros a rodajas. Cocer durante 10 minutos en agua con sal y reservar el líquido.

Rehogar la cebolla en 2 cucharadas de aceite, lavar y cortar los champiñones en láminas y cocer a fuego lento con la cebolla y las almendras. Sazonar con sal y pimienta.

Cepillar las patatas bajo el grifo, cocerlas durante 20 minutos y machacarlas. Añadir la margarina y un poco de agua de los puerros hasta que quede un puré suave pero no demasiado líquido. Condimentar con sal y nuez moscada.

Engrasar una fuente de horno, colocar un capa de champiñones, encima la mitad del puré de patatas luego otra capa de puerros y por último el resto del puré. Gratinar unos minutos en el horno.

# Platos con cereales

## energéticos y saludables

**T**ratándose de cereales vais a descubrir una gran riqueza y variedad de granos. Además del trigo, también se utiliza con frecuencia la fuerza regeneradora de la avena, o los nutritivos cebada o mijo, y más recientemente, el trigo sarraceno o «alforfón», la quinoa o el trigo «bulgur» (los encontraréis en tiendas especializadas de dietética). El mijo resulta idóneo para hacer croquetas, pues se moldea muy fácilmente. Los cereales pueden cocinarse con antelación y aguantan bien el congelado.

---

### Arroz con pimientos



*300 g de arroz integral*

*1 pimiento rojo*

*1 pimiento verde de asar o amarillo*

*1 cebolla picadita*

*tomillo*

*sal y pimienta*

*aceite de girasol*

Cocer el arroz en 600 ml de agua con sal hasta que esté tierno.

Rehogar la cebolla en 2 cucharadas de aceite. Añadir los pimientos cortados a tiras y rehogar unos 10 minutos.

Mezclar con el arroz, y sazonar con sal, pimienta y tomillo.

---



## Arroz con cebolla y avellanas



250 g arroz integral  
1 hoja de laurel  
1 cubito de caldo vegetal  
1 cebolla grande  
1 cucharada de margarina

1 diente de ajo  
100 g de avellanas picadas  
1 cucharada de curry  
pimienta de Cayena  
sal

### ***Mi truco***

Se pueden sustituir las avellanas por pasas de corinto (sultanas) y así logramos un sabor completamente diferente.

Dejar el arroz en remojo toda la noche en  $\frac{1}{2}$  l de agua con la hoja de laurel. Al día siguiente cocer el arroz unos 20 minutos y añadir el cubito de caldo vegetal. Dejar reposar 10 minutos. Quitar la hoja de laurel. Si se olvida remojar el arroz puede hacerse de todos modos; pero, necesitará más tiempo de cocción y algo más de agua.

Mientras el arroz se cuece, picar la cebolla y rehogarla en la margarina, añadir luego el ajo, las avellanas y el curry. Rehogar todo junto durante unos 2 o 3 minutos más.

Por último, mezclar el arroz con la masa anterior y sazonar con sal y pimienta.



## Sugerencias

Recordad que si decidís congelar en casa un plato de cereales, lo mejor es descongelarlo en la nevera durante una noche y precalentarlos ligeramente en el horno.

## Mijo con champiñones



200 g de mijo  
2 cebollas  
 $\frac{1}{4}$  kg de champiñones  
sal y pimienta

50 g de tofu  
curry  
mejorana  
aceite de girasol

Cocer el mijo en 400 ml de agua con sal y una cucharadita de curry, dejar reposar 20 minutos. Cortar la cebolla pequeña y rehogarla en 2 cucharadas de aceite. Lavar los champiñones, cortarlos en láminas y rehogarlos con la cebolla. Sazonar con sal, pimienta y mejorana.

Hacer una salsa con el tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua, batiéndola bien con la batidora y añadirla a los champiñones.

Mezclar el mijo con los champiñones y servir.

## Arroz con bechamel y champiñones

300 g de arroz integral  
salsa bechamel con champiñones (ver receta pág. 50)

Cocer el arroz en agua con sal. Rehogarlo en una sartén plana en 2 cucharadas de aceite. Servir con la salsa bechamel.

## *Sugerencias*

Las bolitas de polenta acompañan bien, como guarnición, a platos de verdura como ratatouille (ver receta pág. 129), judías variadas con tofu con pisto (ver receta pág. 148), menestra (ver receta pág. 127).

## **Bolitas de polenta**

- 250 ml de caldo vegetal
- 125 g de polenta (maíz molido)
- 1 cucharada de margarina
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de semillas  
de linaza molidas
- 1-2 cucharadas de pan rallado
- sal

Cocer el caldo con un poco de nuez moscada, añadir la polenta poco a poco, mezclar y dejar reposar. Agregar la margarina y remover. Dejar enfriar en un plato.

Diluir las semillas de linaza en 2-3 cucharadas de agua. Mezclar con la polenta y añadir pan rallado de forma que se pueda trabajar con las manos. Hacer bolitas.

Aparte, cocer agua con sal en una cacerola grande, bajar el fuego e ir introduciendo las bolitas de polenta. Dejar cocer 6-8 minutos, hasta que floten.



## Bolitas de mijo con bechamel

250 g de mijo

$\frac{1}{2}$  l agua

$\frac{1}{2}$  cebolla

3 cucharadas de harina de soja diluida 1 h. en 8 cucharadas de agua

20 g de patata finamente rallada

hierbas frescas (perejil, albahaca y cebollino)

sal

nuez moscada

pimentón

salsa bechamel (ver receta pág. 50)

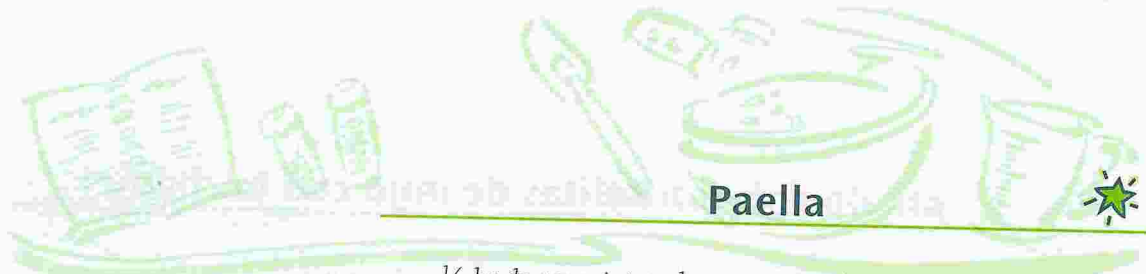
Llevar a ebullición el agua con sal, echar el mijo y dejar cocer a fuego lento unos 20 minutos.

Picar la cebolla y rehogarla en la margarina. Mezclarla con el mijo, las hierbas picadas y la soja. Amasar bien la pasta con las manos, añadir las especias y la patata rallada.

Poner a hervir agua con sal en una cacerola grande. Formar bolitas con la masa anterior y echarlas en el agua hirviendo. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos. Acompañar con salsa bechamel.

### Sugerencias

Las bolitas de mijo con bechamel se sirven como guarnición.



## Paella

$\frac{1}{2}$  kg de arroz integral  
 $\frac{1}{2}$  kg de tomate triturado  
1 calabacín grande  
1 pimiento rojo  
guisantes  
alcachofas

1 pimiento de los de freír  
2 dientes de ajo  
perejil  
aceite de girasol  
1 l de agua o caldo vegetal  
2 limones

Poner el arroz en remojo durante la noche.

Lavar el calabacín, cortarlo en daditos y rehogarlo en 3 cucharadas de aceite, añadir a continuación el tomate y dejar cocer unos minutos.

Mezclar en el vaso de la batidora el ajo, el pimiento de freír y el perejil con un poco de agua.

En la paellera se echa el arroz escurrido y el tomate con el calabacín, y se marea durante unos minutos con el fuego flojo. Luego se añade la mezcla de ajo, se remueve todo y se aplana por toda la superficie de la paellera. Se agrega el caldo o agua con sal y se pone a cocer a fuego fuerte.

A los 5 minutos de cocción se le echa el zumo de un limón y se baja el fuego. Cuando lleve 20 minutos se distribuyen por encima el pimiento rojo cortado a tiras, los guisantes y las alcachofas. Se deja cocer hasta que se consuma el agua o hasta que el arroz esté tierno, si es necesario, se añade más agua. Hay que cuidar de que no se queme.

Se sirve en la misma paellera decorado con los limones cortados en cuartos.

### Sugerencias

Esta receta también se puede preparar agregándole habas al arroz.





## Arroz griego

300 g de arroz integral  
600 ml agua o caldo vegetal  
1 cebolla grande  
1 diente de ajo  
aceite de girasol y de oliva  
1 pimiento rojo  
1 pimiento amarillo  
2 tomates grandes

pimienta de Cayena  
tomillo  
orégano  
albahaca  
150 g de tofu  
3 cucharadas de zumo de limón  
sal

Dejar el arroz en remojo durante la noche; si se olvida, hay que dejarlo cocer más rato.

Cortar el tofu en cuadritos pequeños y mezclar con el limón, un poco de agua y sal. Dejar macerar 2 horas.

Cocer el arroz en el agua o caldo vegetal. Mientras tanto, cortar la cebolla y el ajo y rehogarlos en 2 cucharadas de aceite de girasol.

Cortar los pimientos en tiras pequeñas y cocerlos brevemente con la cebolla, tienen que quedar «al dente». Mezclar los pimientos con el arroz y sazonar con pimienta de Cayena, tomillo y orégano. Cortar los tomates en daditos y distribuirlos por encima del arroz.

Por último cubrir con el tofu, echar un chorrillo de aceite de oliva y espolvorear con albahaca.

Tapar y dejar reposar 5 minutos antes de servirlo.



## Ragú de avena con colinabo



- 300 g de avena
- $\frac{1}{2}$  l caldo vegetal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de curry
- cebolleta (o cebolla)
- 600 g de colinabo
- 3 cucharadas de avellanas picadas
- 3 cucharadas de pipas de girasol peladas
- 80 g de tofu
- perejil
- aceite de girasol
- sal

### Sugerencias

Se puede servir mezclando la avena con la salsa o bien por separado, según se desee.

Cocer la avena con el caldo vegetal.

Cortar la cebolleta, o cebolla, y rehogarla en 2 cucharadas de aceite. Pelar el colinabo y cortarlo a tiras. Añadir un poco de agua a la cebolla y echar el colinabo. Dejar cocer durante unos 10 minutos.

Tostar las avellanas y las pipas de girasol en una sartén durante unos minutos, removiendo para que no se quemen.

Con la batidora hacer una crema con al tofu, 1 cucharada de aceite, un poco de agua, el curry y sal.

Mezclar el colinabo con los frutos secos y la crema de tofu.



## Risotto interesante

300 g de cereales variados (avena, trigo, cebada, arroz)

1 cebolla

aceite de girasol

$\frac{1}{2}$  l caldo vegetal

1 coliflor

250 g de champiñones (u otra seta)

200 g de guisantes

100 g de col agria (optativo)

80 g de tofu

sal y pimienta

curry

perejil fresco

Cocer los cereales en el caldo vegetal a fuego lento una media hora removiendo de vez en cuando hasta que el caldo se consuma.

Picar la cebolla y rehogarla en 2 cucharadas de aceite hasta que esté transparente. Limpiar la coliflor y los champiñones y cortarlos en trozos pequeños. Rehogarlos luego con la cebolla y los guisantes durante unos 10 minutos. Añadir al final la col agria, pero no dejar que cueza.

Batir el tofu con un poco de agua, 1 cucharada de aceite, sal, pimienta y curry.

Mezclar el risotto, que debe quedar suelto, con la verdura y la crema de tofu. Echarle el perejil picado y remover. Rectificar de sal y curry.

### Variantes

Si lo queréis más ligero, preparadlo sólo con champiñones.

# Platos con legumbres

## nutritivos y completos

Las legumbres son una excelente fuente de energía y proteínas. Pueden combinarse con cereales y verduras para crear un equilibrio de sabores, texturas y sustancias nutrientes que se complementan. Además, aportan sales minerales, regulan la evacuación intestinal y rebajan el nivel de colesterol. Pasta y alubias, arroz y guisantes, o bien pasta y garbanzos... todas ellas son combinaciones que proporcionan un aporte calórico completo.

### Lentejas



*1/2 kg de lentejas  
1 tomate  
1 pimiento  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
6 cucharadas de aceite de girasol*

*2 l de agua  
4 o 5 patatas  
2 hojas de laurel  
sal y pimienta  
clavo y pimentón*

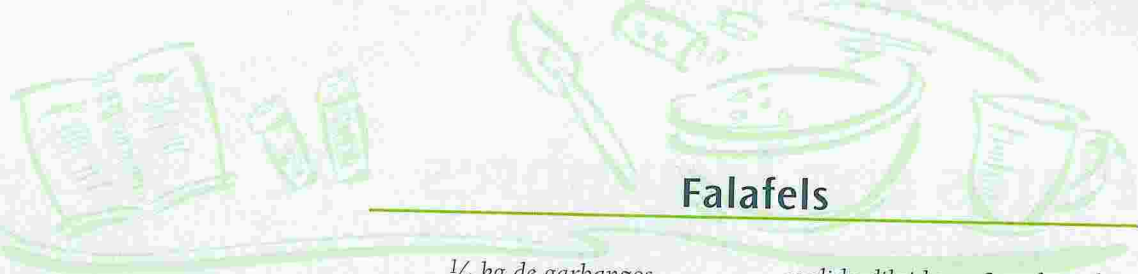
Calentar el aceite en la olla exprés, echar el pimentón y las lentejas. Añadir el agua. Lavar las verduras y echarlas enteras en la olla. Clavar 4 o 5 clavos en la cebolla. Añadir el laurel y salpimentar.

Cepillar las patatas bajo el grifo, cortarlas en trozos grandes y echar en la olla. Tapar y dejar cocer 15 minutos desde que empieza a pitar.

Cuando se pueda abrir la olla, se pasan por el vaso de colador de la batidora el tomate, el pimiento, la cebolla y los ajos. Si se quiere espesar un poco, se añaden algunas lentejas. Se rectifica de sal.

*Ver foto página VII*





## Falafels

<i>1/4 kg de garbanzos</i>	<i>molida diluida en 3 cucharadas</i>
<i>perejil</i>	<i>de agua)</i>
<i>2 dientes de ajo</i>	<i>1 cucharada de comino molido</i>
<i>1 cucharada de harina de soja</i>	<i>sal y pimienta</i>
<i>diluida 1 h. en 3 cucharadas de</i>	<i>aceite de girasol</i>
<i>agua (o 1 cucharada de linaza</i>	<i>un poco de harina integral</i>

### Truco

Se pueden aderezar con salsa de tofu y varias hojas de menta fresca.

Se ponen los garbanzos en remojo durante la noche.

Se cuecen 30 minutos en la olla exprés con agua y sal. Se hace con ellos un puré fino. Se mezcla con el ajo triturado, bastante perejil, el comino molido, la harina de soja o la linaza diluida, la sal y la pimienta.

En una sartén grande se calientan 3 cucharadas de aceite y se hace la prueba con un montoncito de la masa. Si se desmorona o está muy líquido, se añade un poco de harina integral a la pasta.

Se fríen las tortitas por los dos lados.

Se pueden servir con salsa de tomate, soyanesa o salsa al curry.



## Judías blancas en compañía

$\frac{1}{2}$ kg de judías blancas (o rojas)	2 l de agua
1 tomate	1 cucharada de pimentón
1 pimienta	2 hojas de laurel
1 cebolla	sal y pimienta
1 zanahoria (optativo)	clavo
2 dientes de ajo	4 o 5 patatas
6 cucharadas de aceite de girasol	

Se ponen las judías la noche anterior en remojo.

Se calienta el aceite en la olla exprés, se echa el pimentón y a continuación las judías. Se añade el agua. Se lavan las verduras y se echan enteras en la olla. A la cebolla se le clavan 4 o 5 clavos para que no se pierdan.

Se añade el laurel, un puñado de sal y un poco de pimienta. Se cepillan las patatas bajo el grifo, se cortan en trozos grandes y se echan en la olla. Se tapa y se deja cocer 30 minutos desde que empieza a pitar.

Cuando se pueda abrir la olla –si hay prisa, se puede enfriar con agua fría antes de abrirla–, se pasan por el vaso de colador de la batidora el tomate, el pimienta, la cebolla, los ajos y al zanahoria. Si se quiere espesar un poco, se añaden algunas judías. Se rectifica de sal.



## Garbanzos

- $\frac{1}{2}$  kg de garbanzos
- 1 tomate
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 1 zanahoria (optativo)
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite de girasol
- 2 l de agua
- 1 cucharada de pimentón
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta
- clavo
- 4 o 5 patatas

Dejar los garbanzos la noche anterior en remojo.

Calentar el aceite en la olla exprés, echar el pimentón y luego los garbanzos. Añadir el agua. Las verduras se lavan y se echan enteras en la olla. Clavar 4 ó 5 clavos en la cebolla para que no se pierdan. Añadir un puñado de sal, un poco de pimienta y el laurel. Cepillar las patatas bajo el grifo, cortarlas en trozos grandes y echar en la olla. Se tapa y se deja cocer 30 minutos desde que empieza a pitar.

Cuando se pueda abrir la olla –si hay prisa se puede enfriar con agua fría antes de abrirla–, se pasan por el vaso de colador de la batidora el tomate, el pimiento, la cebolla, los ajos y al zanahoria. Si se quiere espesar un poco, se añaden algunos garbanzos. Se rectifica de sal.





## Garbanzos con espinacas

- $\frac{1}{2}$  kg de garbanzos
- $\frac{1}{2}$  kg de espinacas congeladas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- migas de pan
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- $\frac{1}{2}$  cucharada de cilantro
- comino
- aceite de girasol
- sal

Se ponen los garbanzos en remojo durante toda la noche. Al día siguiente, se cuecen durante media hora en la olla exprés.

Se hierven la cebolla y el tomate cortado a cascós. Cuando estén tiernos se pasan por la batidora. Se ponen a hervir las espinacas en otra cacerola. Se fríe el pan y los ajos pelados. En el aceite fuera del fuego se echa el pimentón. Se añade el comino y el cilantro y se pasa todo por la batidora.

Cuando esté todo listo, se mezclan los garbanzos, las verduras y la salsa de ajo. Se ajusta de sal y se le da un hervor antes de servir.





## Cocidos

### Receta base

$\frac{1}{4}$  kg de garbanzos

1 apio grande

1 zanahoria

1 puerro

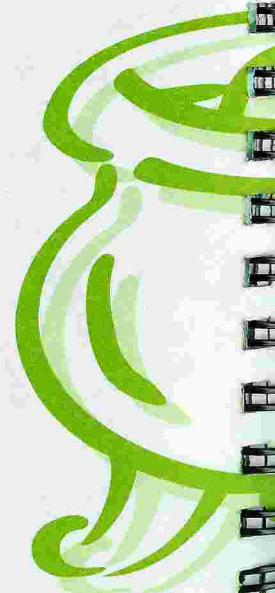
2 l caldo vegetal

1 kg de patatas

Se dejan en remojo los garbanzos durante toda la noche. Al día siguiente se cuecen en el caldo con la zanahoria, el apio y el puerro durante 30 minutos en la olla exprés.

Se cuela el caldo, con las verduras se puede hacer un puré vegetal para otra comida.

Se cepillan las patatas bajo el grifo y se cortan a cascotes. Se ponen junto con los garbanzos y las siguientes verduras, dependiendo del tipo de cocido, en el caldo.





### Cocido de acelgas:

1 manojo de acelgas  
1 cucharada de pimentón  
2 dientes de ajo  
aceite de girasol  
pimienta

### Cocido de coles:


1 col blanca  
1 cucharada de pimentón  
2 dientes de ajo  
aceite de girasol  
pimienta

### Cocido de acelgas:

Se fríen los ajos, aparte se echa el pimentón en el aceite caliente, pero sin dejar que hierba. Se bate todo añadiendo un poco de pimienta. Se echa en la olla con los garbanzos, las patatas y las acelgas picadas. Se cuece durante un cuarto de hora.

### Cocido de coles:

Se fríen los ajos, aparte se echa el pimentón en el aceite caliente, procurando que no hierva. Se bate todo añadiendo un poco de pimienta. Se echa en la olla con los garbanzos, las patatas y las coles picadas. Se cuece durante un cuarto de hora.





### Cocido de guisantes y habas:

$\frac{1}{2}$  kg de guisantes  
 $\frac{1}{2}$  kg de habas  
1 cucharada de pimentón  
2 dientes de ajo  
aceite de girasol  
pimienta

### Cocido de habichuelas y calabaza:

$\frac{1}{2}$  kg de habichuelas  
 $\frac{1}{2}$  kg de calabaza  
2 dientes de ajo  
pimentón  
1 tomate  
un poco de vinagre

### Cocido de guisantes y habas:

Se fríen los ajos, aparte se echa el pimentón en el aceite caliente, pero sin freírlo. Se bate todo añadiendo un poco de pimienta. Se echa en la olla con los garbanzos, las patatas, los guisantes y las habas. Se cuece durante un cuarto de hora.

### Cocido de habichuelas y calabaza:

Se cuecen las habichuelas, la calabaza y el tomate con los garbanzos y las patatas durante media hora. Se saca el tomate y un poco de calabaza cocida y se hace una salsa mezclándolos con el pimentón, los ajos y el vinagre.

Estos cocidos se sirven con la salsa aparte y cada comensal se servirá al gusto.

# Platos con verduras

## siempre frescas y de temporada

Conviene acostumbrar el paladar a los sabores de las verduras, cuyo secreto para que gusten está en prepararlas de forma que nos hagan descubrir nuevos sabores y que además (pensad en los niños) resulten atractivas a la vista y fáciles de masticar. Las verduras pueden ser protagonistas del plato fuerte de una comida o bien un eficaz complemento. Las comidas que sólo contienen verduras serán pobres en proteínas, así que pensad también en un plato basado en cereales o legumbres.

### Acelgas en salsa de almendras



un manojo de acelgas  
salsa de almendras (ver receta pág. 44)

Se separan las hojas de los tronchos de las acelgas.

Se apartan las hojas para otra comida. Los tronchos se cortan en trozos y se cuecen en agua con sal en la olla durante 6-8 minutos. Se escurren y se echan en la salsa de almendras. Se da un hervor.

Este plato está muy bueno acompañado de arroz integral cocido.





### Sugerencias

La col lombarda se suele servir como guarnición de otros platos.

## Col lombarda



1 col lombarda no muy grande

1 cebolla

1 manzana

aceite de girasol

sal

Se pica la col lo más fina posible. En una cacerola grande se rehoga la cebolla picadita en 3 cucharadas de aceite. Se añade la col y un poco de agua y sal. Se rallan las manzanas y se echan también en la cacerola. Se tapa y se deja cocer durante media hora o hasta que la col esté tierna.

### Sugerencias

Se pueden acompañar de arroz o patatas cocidas.

## Guisantes de varios modos



$\frac{1}{2}$  kg de guisantes

Se cuecen los guisantes en agua con sal durante 10 minutos. Se pueden servir:

- En salsa de almendras (ver receta pág. 44). Se da un hervor a los guisantes con la salsa.
- Con cazuela de patatas (ver receta pág. 86)
- En salsa de cebolla (ver receta pág. 44)
- En salsa bechamel con cebollino picado (ver receta pág. 50)



## Judías verdes en salsas varias



$\frac{3}{4}$  kg de judías verdes

Se lavan y se le quitan los filos a las judías, se cortan y se cuecen en agua con sal durante 20 minutos.

Las judías se pueden servir:

- En ensalada con patatas cocidas, aceite de oliva y un poco de vinagre.
- En salsa de almendras (ver receta pág. 44). Se cuecen las judías brevemente en la salsa.
- En salsa de cebolla (ver receta pág. 44). Se cuecen las judías brevemente en la salsa.
- En salsa bechamel, condimentada con un poco de cebollino picado (ver receta pág. 50).

Las judías en salsa se pueden acompañar de arroz u otro cereal cocido, o bien cocidas y luego rehogadas; o simplemente con patatas cocidas.



### *Sugerencias*

Servir con salsa  
de cacahuets  
(ver receta pág. 47).

## Judías verdes con lentejas y cacahuets

- 1 cebolla pequeña picadita
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de judías verdes
- 2 puerros
- 100 g de lentejas germinadas durante 3 días
- sal y pimienta
- 1 cucharadita de cilantro

Quitar los bordes de las judías y cortarlas en trozos. Cocerlas en agua con sal durante 10 minutos y escurrir.

Rehogar la cebolla y el ajo brevemente a fuego fuerte, añadir las judías y el puerro cortado a rodajas y freír durante 5 minutos. Agregar las lentejas y rehogar durante 3 minutos más.

Sazonar con sal, pimienta y cilantro.



## Hojas de acelgas rellenas de arroz

1 manojo de acelgas (las hojas  
deberán estar bien enteras)

1 cebolla

100 g de champiñones

300 ml de caldo vegetal

100 g de arroz integral

perejil

sal y pimienta

aceite de girasol

50 g de tofu

Se separa el troncho de las hojas de las acelgas cuidando de no romper las hojas. Se cuecen las hojas durante 1 minuto en agua con sal hirviendo y se extienden sobre una superficie plana.

Aparte se pica la cebolla, se rehoga en 2 cucharadas de aceite, se lavan y se trocean los champiñones y se añaden a la cebolla. Cuando estén tiernos se hacen puré con la batidora.

Se cuece el arroz en agua con sal hasta que esté tierno; se añade el puré de champiñones, perejil picado, sal y pimienta. Se rellenan las hojas de acelga con esta mezcla. Se hacen unos paquetitos, empezando por plegar los lados. Se atan con cuidado con hilo.

Luego se colocan los paquetitos de acelga en una fuente de horno engrasada, se echa el caldo vegetal por encima y el tofu batido con un poco de agua, sal y pimienta.

Por último, se mete al horno durante media hora a 200 °C.

Ver foto página vi





## Hojas de col rellenas



1 col blanca  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 diente de ajo  
50 g de avellanas picadas


100 g de arroz integral  
sal y pimienta  
albahaca  
200 ml caldo vegetal  
aceite de girasol

Se quitan las hojas más grandes de la col con cuidado de que no se rompan. Se le corta el nervio central y se escaldan en agua hirviendo durante 2 minutos. Se extienden sobre una superficie plana.

Se cuece el arroz en agua con sal hasta que esté tierno. Se rehoga la cebolla picadita, el ajo y el puerro cortado a rodajas. Luego se añade la zanahoria rallada y un poco de col cortada muy fina y se remueve todo. Se cuece durante 5 minutos sazonando con sal y pimienta.

En una sartén se tuestan las avellanas picadas. Se mezclan el arroz, las avellanas y las verduras rehogadas, se añade un poco de albahaca y se remueve bien. Con esta mezcla se rellenan las hojas de col y se hacen unos paquetitos empezando a plegar por la parte del tallo, luego los lados y por último la parte superior de la hoja. Se atan con cuidado con hilo.

Por último se ponen en una cacerola grande, se riegan con el caldo vegetal, se tapa y se deja cocer durante unos 30 minutos a fuego lento.



## Gratinado de coles de Bruselas



500 g de coles de Bruselas

1 cebolla

1 diente de ajo

200 ml caldo vegetal

sal y pimienta

nuez moscada

50 g de nueces picadas

aceite de girasol

80 g de tofu

1 cucharada

de levadura de cerveza

Limpiar las coles quitando el tallito y las hojas manchadas. Hacer un corte en forma de cruz en la parte del tallo, para que no quede más duro que el resto.

En una cacerola con 2 cucharadas de aceite, rehogar la cebolla picadita y el ajo. Añadir las coles y el caldo vegetal. Condimentar con pimienta y nuez moscada y dejar cocer con la cacerola tapada durante 10 minutos a fuego lento.

Tostar las nueces en una sartén, removiendo para que no se quemen.

Verter las coles y su salsa en una fuente de horno, repartir las nueces por encima.

Con el tofu, 1 cucharadita de aceite, un poco de agua, sal, pimienta y 1 cucharadita de levadura de cerveza hacer una crema suave con la batidora y distribuir por encima de las coles.

Poner a gratinar en el horno unos minutos.

*Ver foto página IX*

### Sugerencias

Se puede servir con arroz o mijo cocidos.

## Berenjenas rellenas



4 berenjenas pequeñas

1 cebolla picadita

2 tomates

1 diente de ajo picado

100 g de arroz integral  
sal y pimienta

perejil

aceite de girasol

Se parten las berenjenas a lo largo por la mitad. Se hacen cortes sobre la superficie interior, se untan con un poco de aceite y se salan. Se meten en el horno unos 15 minutos.

Luego se vacían con una cucharilla, con cuidado de no romper la piel.

Se rehoga la cebolla y el ajo en un poco de aceite, luego se añaden los tomates a cuadritos y la pulpa de las berenjenas, se rehoga todo junto sazonando con sal y pimienta.

Se cuece el arroz en agua con sal hasta que esté tierno. Se mezcla el arroz con las verduras y el perejil, con esta masa se rellenan las berenjenas. Se colocan en una bandeja de horno o una fuente de horno engrasada y se meten a cocer en el horno a 180 °C durante 25 minutos.

Ver foto página XII





## Calabacines rellenos



6 calabacines pequeños

1 cebolla picadita

2 tomates o tomate triturado

1 diente de ajo picado

100 g de arroz integral

sal y pimienta

mejorana y tomillo

50 g de tofu

1 cucharadita de zumo de limón

1/2 cucharada

de levadura de cerveza

aceite de girasol

Se parten los calabacines a lo largo y se les saca la pulpa con una cuchara. Se engrasan, se salan y se meten en el horno 10 minutos.

Se cuece el arroz en agua con sal.

En una sartén honda se rehogan la cebolla y el ajo. Luego se añade la pulpa de los calabacines y los tomates. Se deja cocer durante 10 minutos. Se sazona con sal, pimienta, mejorana y tomillo. Luego se mezcla con el arroz.

Se bate el tofu, 1 cucharada de aceite, el zumo de limón, la levadura de cerveza y un poco de sal hasta formar una crema suave.

Se rellenan los calabacines con el arroz con verdura y se cubren con la crema de tofu.

Se meten a 180 °C en el horno sobre una bandeja engrasada durante 15 minutos.





## Pimientos rellenos



$\frac{1}{2}$  kg de pimientos  
verdes pequeños o 4 pimientos  
de asar pequeños

250 g arroz integral o avena

250 ml de tomate triturado  
pan rallado

100 g de guisantes

2 cucharadas de harina de soja  
diluidas en 5 cucharadas de agua  
durante 1 hora

2 dientes de ajo

100 g de champiñones (optativo)  
sal, pimienta, tomillo  
aceite de girasol

Lavar los pimientos y quitarles el rabo y las pipas haciéndoles un agujero por arriba.

Cocer el arroz o la avena en  $\frac{1}{2}$  l de agua con sal. Freír brevemente el tomate en un poco de aceite, agregar el ajo triturado, los guisantes y los champiñones cortados a láminas. Cocer durante 5 minutos. Mezclar esta salsa con el arroz o avena, sazonar con pimienta y tomillo. Rectificar de sal.

Añadir un poco de pan rallado y la soja, de manera que quede una pasta más o menos compacta. Rellenar los pimientos con esta masa.

Si hemos elegido los pimientos de asar, se ponen en una bandeja de horno engrasada y se meten en el horno a 200 °C durante media hora, volviendo los pimientos de vez en cuando.

Si los hacemos con pimientos verdes, los pondremos a freír en una sartén con aceite, primero se colocan boca abajo, sobre la masa; y, después, de lado para que no se salga el relleno al darles la vuelta. Se pueden servir con salsa de almendras.



## Setas a la duquesa



$\frac{1}{2}$  kg de setas

50 g de margarina

50 ml coñac

2 cucharadas de harina de soja diluidas en 6 cucharadas de agua 1 hora antes

80 g de tofu

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de aceite de girasol

sal y pimienta

Se limpian las setas y se saltean en la sartén con 1 cucharada de margarina. Se sazonan con sal y pimienta.

Se hace una salsa con el tofu, el aceite y un poco de agua, batiendo hasta que quede suave. Se añade el coñac y la salsa de tofu a las setas.

Aparte, se mezcla la harina de soja diluida con el resto de la margarina, se hace cuajar al baño María y se le añade el limón.

Se cubren las setas con esta salsa y se mete a gratinar en el horno.



## Filetes de apio

1 apio de raíz de 1 kg  
harina integral  
3 cucharadas de harina de soja  
diluidas en 8 cucharadas de agua  
1 hora antes (debe quedar líquido, si es necesario se añaden un poco más de agua)  
pan rallado; sal y pimienta  
aceite de girasol

**Salsa**  
200 ml de vino  
50 g de tofu  
1 cucharadita de mostaza molida

### Sugerencias

Se pueden servir con puré de patatas con aguacates (ver receta pág. 86) y col lombarda (ver receta pág. 116).

También se pueden servir con una salsa cremosa; para ello, se enharinan sólo con harina y se fríen en margarina.

Se pela el apio y se corta a rodajas de un dedo. Se cuece en agua hirviendo cuidando que el centro quede un poco duro. El agua se puede guardar para una sopa.

Se enharinan las rodajas de apio sazonadas con sal y pimienta, se pasan por la harina de soja líquida y por el pan rallado; si se quiere puede pasarse dos veces por harina, en vez de pan rallado, o sólo una vez por harina. Se fríen por los dos lados en una sartén grande con aceite.

Cuando se saca el apio de la sartén se echa el vino y se deja que se reduzca un poco a fuego lento. Se hace una crema con el tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua y sal. Se añade a la sartén junto con la mostaza, se remueve y se deja cocer 5 minutos. Se mezcla el apio con esta salsa.



## Menestra

---

$\frac{3}{4}$  kg de verdura limpia y picada (coliflor, guisantes, zanahorias, habichuelas, habas...)

1 tomate

1 pimienta

1 cebolla

2 dientes de ajo

sal y pimienta

aceite de girasol

$\frac{1}{2}$  kg de patatas (optativo)

Se cuece la verdura en agua con sal durante 10 minutos.

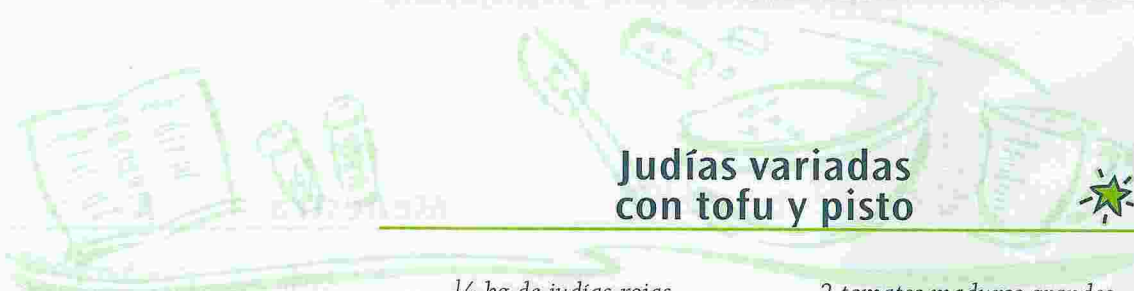
En una sartén se hace un frito a fuego lento con el tomate, el pimienta, la cebolla y el ajo. Luego se pasa por la batidora.

Se mezcla la salsa con la verdura, se rectifica de sal y se condimenta con pimienta. Se da un hervor durante 5 minutos.

Si se desea, puede acompañarse de patatas cortadas a cuadritos y fritas en abundante aceite muy caliente.

---





## Judías variadas con tofu y pisto



$\frac{1}{4}$  kg de judías rojas

1 l caldo vegetal

100 g de judías verdes

1 pimiento rojo

1 zanahoria

1 cebolla

1 puerro

1 pimiento verde

2 tomates maduros grandes  
o 200 ml de tomate triturado

1 diente de ajo

sal, albahaca, perejil

aceite de girasol

tofu con pisto

(ver receta pág. 148)

Poner las judías rojas en remojo durante la noche. Al día siguiente cocerlas durante media hora en el caldo vegetal en la olla exprés.

Colocar el tofu a macerar siguiendo la receta del tofu con pisto.

Hacer un frito con el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo. Pasarlo por la batidora, añadir el puerro a rodajas y dejar cocer 10 minutos.

Cocer las judías verdes en agua con sal. Cortar el pimiento rojo en tiras, rallar la zanahoria.

Mezclar las judías rojas y las verdes con la salsa de tomate. Añadir el pimiento y la zanahoria y apartar del fuego. Condimentar con sal, albahaca y perejil.

Freír los trocitos de tofu en un poco de aceite y añadirlos a la verdura.

Si se quiere, se puede echar el adobo a la verdura, o si no servirlo aparte para hacerlo al gusto.

### Sugerencias

Se puede acompañar de bolitas de polenta (ver receta pág. 100), de arroz o de mijo cocido.



## Ratatouille

1 berenjena grande  
1 calabacín grande  
1 pimiento rojo no muy grande  
1 tomate  
1 cebolla  
aceite de oliva

sal y pimienta  
2 dientes de ajo  
tomillo  
mejorana  
albahaca

### Sugerencias

Se puede acompañar de arroz cocido, mijo o pasta.

Rehogar en el aceite la cebolla picada, cortar el calabacín a rodajas, las berenjenas en trozos de unos 2 centímetros y el pimiento en trocitos. Echar en la sartén con la cebolla. Picar el ajo y añadirlo también. Agregar un poco de caldo vegetal o agua con sal. Dejar cocer tapado a fuego lento unos 10 minutos.

Cortar el tomate en trocitos y añadirlo a lo anterior. Dejar cocer 5 minutos más sin tapar. Condimentar con pimienta, tomillo, mejorana y albahaca. Rectificar de sal.



### Curiosidades

Se le conocen bastantes variantes y está emparentado con el ratatouille y la samfaina.

## Pisto



3 calabacines pequeños  
2 berenjenas pequeñas  
3 pimientos de freír  
2 cebollas

$\frac{1}{2}$  kg de tomate triturado  
1 patata  
aceite de girasol  
sal

Se fríen por separado, pero en la misma sartén los calabacines, las berenjenas y los pimientos, todo cortado a cuadritos.

Aparte, se rehoga la cebolla picadita hasta que quede transparente, se le añade el tomate y se deja a fuego lento durante unos 5 minutos.

Se corta la patata a cuadritos pequeños y se fríe en abundante aceite, se escurre y se mezcla con las verduras y la salsa de tomate.

Se sazona con sal y se da un hervor.

# Pasteles salados

## completos y nutritivos

**L**a repostería integral nos ofrece unas recetas que además de seguir la línea vegana resultan mucho más saludables... y no menos deliciosas.

Harinas de trigo, de soja, copos de avena, frutos secos...

### Pasta quebrada

---

*2 cucharadas de harina de soja diluida una hora antes  
en 5 cucharadas de agua*

*175 g de harina de trigo integral*

*80 g de margarina*

*1 pizca de sal*

*2 o 3 cucharadas de agua*

Mezclar con las manos la harina con la margarina, la soja y la sal hasta que adquiera una textura como de serrín. Añadir el agua y amasar hasta obtener una masa consistente. Forrar un molde redondo.







## Masa de levadura

---

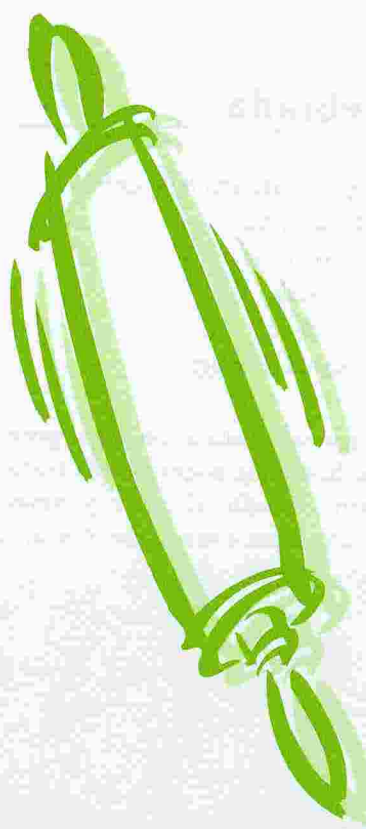
600 g de harina de trigo integral fina

40 g de levadura de panadería

1 cucharadita de sal

300 ml de agua tibia

1 1/2 cucharada de aceite de girasol



Poner la harina en un cuenco. Hacer un cráter en la harina y echar ahí la levadura previamente diluida en un poco de agua tibia. Tapar la levadura con algo de harina y dejar reposar durante 5 minutos.

Luego, añadir la sal, el aceite y el resto del agua. Amasar bien sobre la mesa unos 10 minutos.

Meter otra vez la masa hecha una bola en el cacharro y envolver ambos dentro de una bolsa de plástico. Dejar reposar media hora en un lugar caliente.

Después, se amasa brevemente y se forra una bandeja de horno engrasada, o bien dos moldes redondos. Si se desea guardar, se puede congelar parte de la masa.

---



## Masa para rollos

---

250 g de harina de trigo integral

2 cucharadas de aceite

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

125 ml de agua tibia

1 cucharada de semillas de linaza molidas  
diluidas en 2 cucharadas de agua

Se mezclan todos los ingredientes y se amasan hasta obtener una masa suave.

Se hace una bola y se mete en un cacharro dentro de una bolsa de plástico. Se coloca en un lugar caliente durante media hora.

Con esta masa se pueden hacer el rollo de verduras (ver receta pág. 143), el rollo de manzanas (ver receta «Apfelstrudel» pág. 174), o también usar como base para pasteles, forrando con ella un molde redondo.





## Tarta de cebolla

Para dos tartas

masa de levadura (ver receta pág. 132)

800 g de cebolla

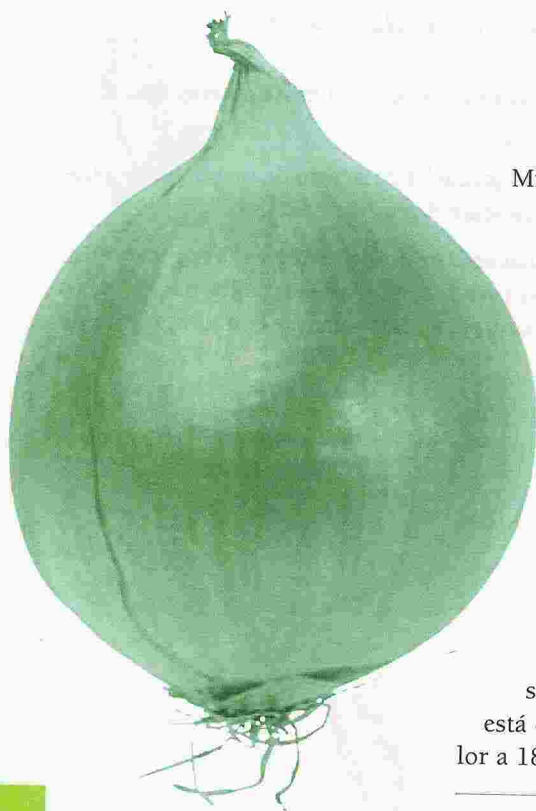
150 g de tofu

3 cucharadas de zumo de limón

2 cucharadas de aceite de girasol

aceite

sal y pimienta



Mientras la masa está en reposo, se pica la cebolla y se fríe con 3 cucharadas de aceite hasta que quede transparente; si es necesario, se añade un poco de agua. Se sazona con sal y pimienta.

Se hace una crema con el tofu, 2 cucharadas de aceite y un poco de agua con la batidora; se añaden 2 cucharadas de zumo de limón y un poco de sal. Se prueba. Si no está demasiado ácido, se puede añadir la tercera cucharada de zumo.

Se forran dos moldes redondos con papel de aluminio, se engrasan y se cubren con la masa de levadura procurando que queden los bordes levantados. Se extiende la cebolla sobre la masa y luego la crema de tofu. Se mezclan un poco y se mete a horno medio a 200 °C durante tres cuartos de hora.

Al cabo de media hora puede pincharse, para ver si el tofu se ha cuajado. Si necesita un poco de cocción y la superficie ya está dorada se puede tapar con papel de aluminio y reducir el calor a 180 °C.



## Pastel de brécol

*pasta quebrada o masa para rollo*

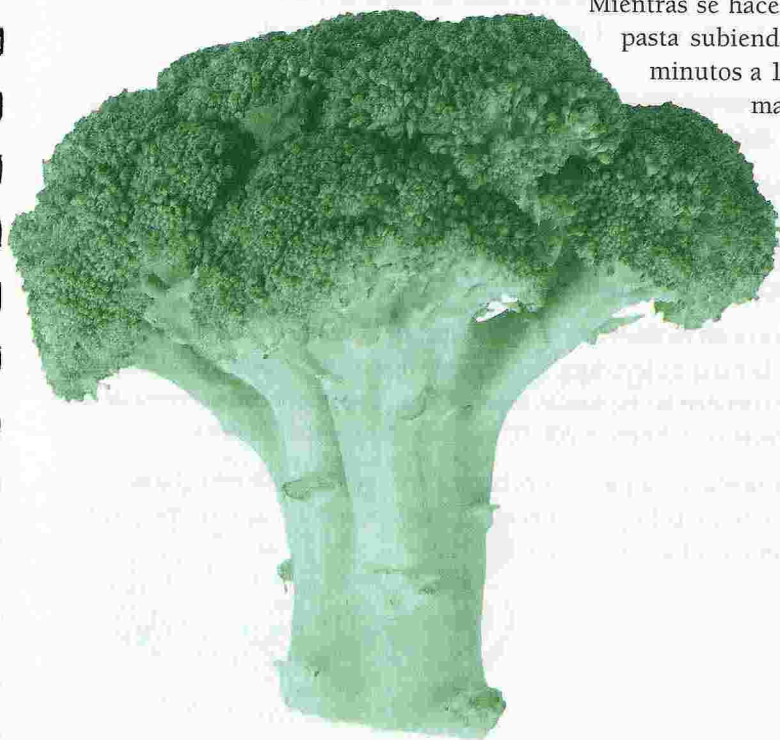
*300 g de brécol*

*salsa bechamel (ver receta pág. 50)*

Se corta el brécol en ramilletes y se cuece durante 10 minutos en agua con sal.

Mientras se hace la bechamel, se forra un molde con la pasta subiendo los bordes y se mete en el horno 5 minutos a 180 °C. Se coloca el brécol encima de la masa y se cubre con bechamel.

Se cuece en el horno unos 30 minutos.







## Pastel de espinacas con salsa de tofu

masa de levadura

(usar la mitad de las cantidades dadas en la página 132)

400 g de espinacas frescas

o 300 g, si son congeladas

sal y pimienta

80 g de tofu

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de aceite de girasol

Mientras reposa la masa, lavar y cortar las espinacas y cocerlas en agua con sal hasta que estén tiernas.

Se hace una crema con el tofu, una cucharada de aceite y un poco de agua con la batidora, se añade una cucharada de zumo de limón y un poco de sal. Se prueba. Si no está demasiado ácido, se puede añadir la segunda cucharada de zumo.

Se forra un molde redondo con papel de aluminio, se engrasa y se cubre con la masa de levadura, procurando que queden los bordes levantados. Se extienden las espinacas sobre la masa y se cubre con la crema de tofu. Se mete en el horno a 200 °C durante tres cuartos de hora.

A la media hora puede pincharse para ver si el tofu está cuajado. Si se dora demasiado y aún necesita cocción, puede taparse con papel de aluminio y bajar el calor a 180 °C.

### Sugerencias

Se pueden hacer muchos tipos de pasteles combinando uno de los tres tipos de pasta, verduras y salsa de tofu o bechamel.

## Pastel de champiñones con bechamel

*pasta quebrada o masa de rollo (ver receta pág. 133)*

*500 g de champiñones frescos*

*1 cebolla pequeña*

*1 diente de ajo*

*aceite de girasol*

*sal y pimienta*

*perejil*

*salsa bechamel (ver receta pág. 50)*

Se lavan los champiñones y se cortan en láminas. Se pican la cebolla y el ajo, y se rehogan con 2 cucharadas de aceite.

Se añaden los champiñones en láminas y se cuecen a fuego medio, se sazonan con sal, pimienta y perejil.

Se forra un molde con la pasta de forma que cubra los bordes. Se colocan encima los champiñones se cubre con bechamel y se mete en el horno unos 30 minutos.

*Ver foto página xi*





## Pastel de calabacines

**Para dos tartas**

*pasta de levadura (ver receta pág. 132)*

*2 cebollas,*

*2 calabacines*

*aceite, sal y pimienta*

*50 g de tofu*

*3 cucharadas de zumo de limón*

*2 cucharadas de aceite de girasol*

Mientras la masa está en reposo, se pica la cebolla y se rehoga en 2 cucharadas de aceite. Los calabacines se cortan a cuadritos y se fríen con las cebollas durante unos 10 minutos a fuego lento. Se sazona con sal y pimienta.

En la batidora se hace una crema mezclando el tofu, 2 cucharadas de aceite y un poco de agua; y se le agregan 2 cucharadas de zumo de limón y un poco de sal. Se prueba. Si no está demasiado ácido, se puede añadir la tercera cucharada de zumo.

Se forran dos moldes redondos con papel de aluminio, se engrasan y se forran con la masa de levadura, procurando que queden los bordes levantados. Se extiende la cebolla y el calabacín sobre la masa y después la crema de tofu. Se mezcla un poco y se mete a horno medio a 200 °C durante tres cuartos de hora.

A la media hora puede pincharse, para ver si el tofu se ha cuajado. Si necesita un poco de cocción y ya está dorado, puede taparse con papel de aluminio y reducir el calor a 180 °C.



## Pastel de champiñones con salsa de tofu

masa de levadura (usar la mitad  
de las cantidades dadas  
en la página 132)

500 g de champiñones frescos  
1 cebolla pequeña

1 diente de ajo, aceite, perejil  
sal y pimienta  
150 g de tofu

3 cucharadas de zumo de limón  
2 cucharadas de aceite de girasol

Mientras reposa la masa, se lavan los champiñones y se cortan en láminas. Se pican la cebolla y el ajo y se rehogan con 2 cucharadas de aceite. Se agregan los champiñones y se cuecen a fuego medio, se sazonan con sal, pimienta y perejil.

Se hace una crema con el tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua con la batidora, se añade 1 cucharada de zumo de limón y un poco de sal. Se prueba. Si no está demasiado ácido, se puede añadir la segunda cucharada de zumo.

Se forra un molde redondo con papel de aluminio, se engrasa y se forra con la masa de levadura procurando que queden los bordes levantados. Se extienden los champiñones sobre la masa y se cubre con la crema de tofu. Se mete en el horno a 200 °C durante tres cuartos de hora.

A la media hora puede pincharse para ver si el tofu está cuajado. Si se dora demasiado y aún necesita cocción, puede taparse con papel de aluminio y bajar el calor a 180 °C.





### ***Sugerencias***

Este pastel se presta muy bien para fiestas.

## **Pastel de tomate**

*masa para rollo (receta pág. 133)*

*2 tomates grandes*

*salsa bechamel (ver receta pág. 50)*

Se forra un molde con la pasta subiendo los bordes y se mete en el horno 10 minutos a 180 °C.

Se coloca encima el tomate cortado a rodajas y se cubre con bechamel. Se mete en el horno unos 30 minutos.

## **Pastel de espinacas con bechamel**

*pasta quebrada o masa de rollo (receta pág. 133)*

*500 g de espinacas frescas o congeladas*

*aceitunas negras*

*salsa bechamel (ver receta pág. 50)*

Se lavan las espinacas, se cortan y se cuecen en agua con sal hasta que estén tiernas.

Se forra un molde con la pasta subiendo los bordes y se mete en el horno 10 minutos a 180 °C.

Se colocan las espinacas encima de la masa y sobre éstas se colocan las aceitunas. Se cubre con bechamel. Se mete en el horno unos 30 minutos.



## Sugerencias

Se pueden hacer tantas pizzas como permita la imaginación. La base es la masa de levadura, con la que se forra una bandeja de horno engrasada.

## Pizza de champiñones

500 g de champiñones

1 cebolla picadita

1 diente de ajo picado

$\frac{1}{2}$  cucharada de levadura de cerveza

aceite de girasol

sal y pimienta

perejil

mejorana

50 g de tofu

Se rehogan la cebolla, el ajo y los champiñones lavados y cortados en láminas. Se condimenta con sal, pimienta, perejil y albahaca.

Se bate el tofu con una cucharada de aceite, un poco de agua, la levadura de cerveza y sal.

Se calienta el horno a 200 °C.

Se extiende la masa en una bandeja de horno engrasada, se reparten los champiñones sobre la masa y se cubre con la crema de tofu.

Se mete en el horno durante unos 25 minutos, a media cocción puede bajarse el calor.



## Pizza de cebolla, pimientos, tomates y brécol

1 cebolla grande  
1 pimiento rojo  
250 ml tomate triturado  
2 tomates  
300 g de brécol  
orégano, tomillo, sal  
aceite de oliva  
80 g de tofu

1 cucharada de aceite de girasol  
 $\frac{1}{2}$  cucharada  
de levadura de cerveza  
aceitunas  
alcaparras (optativo)

Se corta el brécol y se cuece en agua con sal durante 5 minutos «al dente».

Se enciende el horno a 200 °C.

Se extiende la masa en la bandeja de horno, se unta la superficie con aceite de oliva y se cubre con tomate triturado. Se sazona. Se espolvorea luego con orégano y un poco de tomillo. Después, se reparten por toda la superficie la cebolla en aros, el tomate en rodajas, el pimiento en tiras y los ramilletes de brécol.

Con el tofu, una cucharada de aceite de girasol, la levadura de cerveza, un poco de agua y sal se hace una crema suave con la batidora y se cubre la pizza con ella. Se reparten las aceitunas cortadas por la mitad y las alcaparras.

Se mete en el horno durante unos 25 minutos.



## Rollo de verduras

masa para rollo  
(ver receta pág. 133)

1 cebolla  
1 o 2 puerros  
1 pimiento rojo grande  
o 2 medianos  
2 zanahorias

coliflor, brécol o champiñones

aceite de girasol  
sal y pimienta  
perejil  
mejorana  
salsa de tomate y ajo  
(receta pág. 46)

Se hace la masa para rollo. Mientras reposa, se hace el relleno.


En una cacerola se rehoga la cebolla picadita y los puerros con 3 cucharadas de aceite. Se cortan el pimiento, la zanahoria y la coliflor (brécol o champiñones) en trozos pequeños. Se echa todo en la cacerola y se cuece durante unos 5-10 minutos «al dente», sazonando con sal, pimienta, perejil y mejorana.

Se enciende el horno a 200 °C.

Se coloca la masa sobre un paño de cocina limpio y enharinado, y se extiende con un rodillo hasta formar un rectángulo grande (de unos 30 x 45 cm) lo más fino posible, pero cuidando de que no tenga agujeros.

Se extiende el relleno por encima sin que llegue a los bordes. Con ayuda del paño, se va enrollando con cuidado. Se cierran los extremos y el borde con un poco de agua. Se coloca sobre una bandeja de horno o en una fuente engrasada. Se mete en el horno unos 45 minutos. Puede servirse con salsa de tomate.





## Empanada de tomate, champiñones y guisantes



masa de levadura  
300 ml tomate triturado  
1 cebolla  
200 g de guisantes  
300 g de champiñones  
aceite de girasol  
sal y pimienta

Mientras la masa reposa se hace el relleno.

Se pica la cebolla y se rehoga en 2 cucharadas de aceite. Se lavan los champiñones y se cortan en láminas. Se rehogan los champiñones con la cebolla, al final se sazonan con sal y pimienta. Se añaden los guisantes y el tomate triturado. Se deja cocer 5 minutos.

Se calienta el horno a 200 °C.

Se divide la masa en dos mitades y se extiende con el rodillo sobre una superficie enharinada. Se engrasa una fuente de horno y se forra con la mitad de la masa. Se extiende el relleno y se cubre con la otra mitad, pegando por último los bordes.

Se pone en el horno durante una media hora. Si se empieza a dorar y todavía no está suficientemente hecha, puede cubrirse con papel de aluminio.



## Pastel de avellanas y calabacín

1 cebolla mediana picadita

100 g de avellanas picadas

550 g de calabacines

$\frac{1}{2}$  cucharada de sésamo

1 cucharadita de comino

$\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma

$\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre

75 g de harina de avena

75 g de cacahuets o almendras  
molidos

50 g de coco rallado (optativo)

150 g de tomate triturado

sal y pimienta

aceite de girasol

En una sartén grande se rehoga la cebolla, se añaden las avellanas picadas y el calabacín cortado a cuadritos. Se deja cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Se calienta el horno a 180 °C.

En una sartén pequeña se calientan 2 cucharaditas de aceite y se mezclan el sésamo, el comino, la cúrcuma y el jengibre, friéndolo a fuego medio sin dejar de remover durante 2 ó 3 minutos.

Fuera del fuego se mezclan los calabacines y las avellanas con la avena y las especias, los frutos secos molidos, el coco rallado, un poco de pimienta y sal. Se remueve todo y luego se mezcla con el tomate triturado.

Se engrasa un molde alargado, se vierte la mezcla y se comprime bien. Se pone el pastel en el horno durante unos 40 minutos hasta que esté cuajado y dorado.

Se sirve caliente y, si se desea, puede acompañarse de salsa de tomate.

# Variados de tofu

## ricos en proteínas

**T**ofu es una palabra japonesa para designar la cuajada de soja. Por su aspecto blanco y cremoso se parece al queso fresco. Se obtiene a partir de la leche de soja cuajada que después se escurre y se prensa en bloques más o menos consistentes. Al ser un producto de la soja, tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales, a la vez que tiene pocas calorías.

### Matahambres

---

*4 cucharadas de harina de soja  
mezcladas con 10 cucharadas de  
agua una hora antes  
(añadir más líquido si queda muy  
pastoso)*

*1 chorrito de leche de soja  
(o agua)*

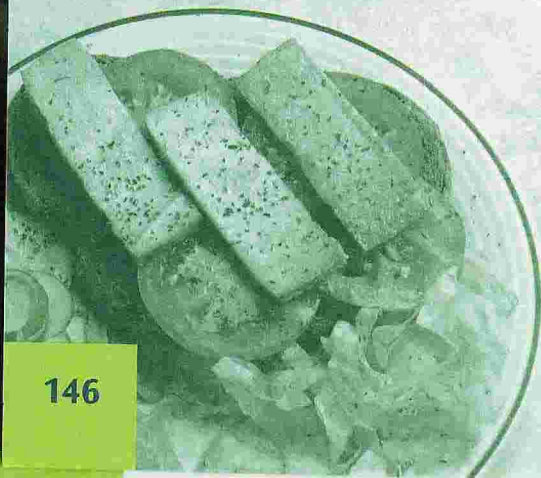
*pan rallado  
1 diente de ajo  
perejil  
sal*

*aceite de girasol  
salsa de almendras  
(ver receta pág. 44)*

Se mezcla todo. Se calienta aceite en una sartén y se van echando cucharaditas de pasta. Deben quedar como buñuelos o tortitas gordas.

Se echan en la salsa de almendras y se da un hervor.

---



## Tofu con salsa de champiñones y curry



400 g de tofu  
caldo vegetal concentrado  
( $\frac{1}{2}$  l de agua por cubito)  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
300 g de champiñones  
2 zanahorias

aceite  
pimienta de Cayena  
mejorana  
albahaca  
curry  
perejil fresco  
sal

### El TOFU y el TEMPEH

El Tempeh es una milenaria fuente de altísimo valor proteico y excelente digestibilidad, originaria de Java (Indonesia), en donde se prepara de mil maneras diferentes. Se obtiene a partir de la soja y un fermento y es una fuente incomparable de vitamina B<sub>12</sub>.

Su difusión en Occidente es más reciente y su popularidad es más lenta que en el caso del tofu, porque para apreciar su rico sabor es conveniente comerlo fresco o sabiamente aderezado (por ejemplo, macerado con salsa tamarí). En España se encuentra ya en tiendas de dietética y esta misma editorial ha publicado un libro sobre el tempeh con abundantes recetas y formas de prepararlo.

Se apartan 80 g de tofu, el resto se corta en filetitos y se pone a macerar en el caldo vegetal durante una hora o más; también se puede usar salsa de soja.

En una cacerola, se rehoga la cebolla picadita, se echan los champiñones lavados y cortados en laminas y se añade un poco de agua para que se vayan cocinando. Se corta el pimiento a tiras y las zanahorias en rodajas, y se echan en la cacerola, añadiendo también el perejil. Se deja hervir un rato procurando que la verdura quede «al dente». Se condimenta con sal, pimienta de Cayena, albahaca, mejorana y curry.

Con el resto del tofu, 1 cucharada de aceite y un poco de agua se hace una salsa con la batidora y se añade a la verdura. Si queda demasiado líquido, se puede sacar un poco de salsa, diluir en ella 1 ó 2 cucharadas de harina integral y mezclarla con la verdura.

En una sartén, se fríen los filetitos de tofu por los dos lados.

A la hora de servir, se coloca una capa de tofu y otra de verdura alternando. El caldo de la maceración se puede añadir; pero, cuidando de que no quede demasiado salado. Se acompaña de patatas cocidas, arroz, bolitas de polenta (ver receta pág. 100) o bolas de patatas.



### **Sugerencias**

Acompañar este plato con arroz o patatas cocidas y rehogadas en margarina.

## **Tofu a la vasca**

250 g de tofu  
sal y pimienta  
aceite de girasol  
perejil  
2 dientes de ajo

pan rallado  
50 g de guisantes  
pimientos morrones  
espárragos

Se pone a macerar el tofu cortado en filetitos con pimienta y sal. Pasada una hora, se pone en una fuente con un poco de aceite, se le pican los ajos y se le agrega el perejil, el pan rallado, un poco de agua, los guisantes, los pimientos y los espárragos. Se hierve durante 10 minutos.

## **Tofu con pisto**

200 g de tofu  
1 pimiento  
1 tomate  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
sal  
aceite de girasol

**Adobo:**  
orégano  
1 cucharada de pimentón  
1 diente de ajo  
vinagre y agua

Se corta el tofu en filetitos o en daditos, según se prefiera. Se prepara el adobo y se pone el tofu a macerar en él durante una hora. Pasado este tiempo, se fríe en una sartén por los dos lados.

Se hace un frito a fuego lento con el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo en 3 cucharadas de aceite. Se sazona y se pasa por la batidora.

Se mezcla el tofu con la salsa.

### **Sugerencias**

Este plato se puede acompañar de patatas fritas o arroz cocido.



## Pastelillos de tofu

*1/2 kg de patatas*

*aceite de girasol*

*250 g de tofu*

*1 cebolla pequeña picadita*

*2 cucharadas de harina de soja*

*diluida en 5 cucharadas de agua  
dos horas antes*

*perejil, sal y pimienta*

Cepillar las patatas bajo el grifo, cocer 20 minutos en agua hirviendo. Machacarlas calientes, otra alternativa es rallarlas crudas. Machacar también el tofu. Añadir la harina de soja, una cucharada de aceite y la cebolla. Sazonar con sal, pimienta y perejil. Mezclar con las patatas.

En una sartén con aceite caliente, se echan pegotitos de masa y se fríen por los dos lados.

## Tofu con manzanas y cebollas

*250 g de tofu*

*2 cebollas*

*2 manzanas agri dulces*

*pan rallado*

*aceite de girasol*

*sal y pimienta*

*un poco de zumo de manzana*

Se corta el tofu en filetitos finos y se sazona con sal y pimienta. Se pasa por pan rallado y se fríe en una sartén con una cucharada de aceite. Las cebollas se cortan en rodajas finas y se fríen con 2 cucharadas de aceite previamente calentado en una sartén hasta que queden transparentes. Se le echa un chorrito de zumo de manzana.

Mientras se cuecen las cebollas, se preparan las manzanas. Primero se les quita el corazón y luego se cortan en rodajas finas. Se aparta la cebolla hacia un lado de la sartén y se fríen las manzanas en la misma sartén por los dos lados.

### Sugerencias

Se sirve todo junto acompañado de puré de patatas.



## Sugerencias

Se puede acompañar con arroz cocido, bolitas de polenta (ver receta pág.100) o patatas cocidas y rehogadas.

## Tofu en salsa bearnesa



480 g de tofu

1 zanahoria

1 cebolla

1 pimiento rojo

aceite de girasol

sal y pimienta

perejil y tomillo

100 ml de vino blanco

50 ml de vinagre de manzana

50 g de margarina

Preparar un caldo corto con la zanahoria, la cebolla, un poco de aceite, perejil, sal, pimienta, tomillo; el pimiento, el vino y el vinagre. Cocer durante media hora.

Sumergir en este caldo 400 g de tofu cortado a rodajas. Dejar reposar durante 5 minutos con el fuego apagado.

Consumir el caldo hasta que quede medio litro, pasar por la batidora, añadir 80 g de tofu y batir de nuevo. Agregar la margarina trozo a trozo.

Colocar el tofu en una fuente y cubrir con la salsa. Espolvorear de perejil.



## Tofu al estilo de Rocío



250 g de tofu  
 $\frac{1}{2}$  Kg de patatas  
1 tomate  
1 pimiento  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
50 ml de vino  
limón  
aceite de girasol  
guisantes (optativo)  
sal y pimienta

Se cortan las patatas a rodajas finas y se fríen en aceite. Se colocan cubriendo una fuente de horno.

Se aliña el tofu cortado en filetitos con sal, pimienta y limón. Con el tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo se hace un frito a fuego lento. Se le echa el vino y se deja hervir un poco, para que se consuma el alcohol. Se pasa por la batidora.

Se pone el tofu sobre las patatas y encima se le agrega el frito. Se cubre con los guisantes y se mete al horno durante 10 minutos a 180 °C.







## Tostas de champiñones

---

200 g de champiñones

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo

50 ml vino

50 g de tofu

aceite de girasol

sal y pimienta

1 cucharada de zumo de limón

1/2 cucharada de levadura de cerveza

rebanadas de pan de molde integral

Se rehogan la cebolla y el ajo muy picados. Se añaden los champiñones lavados y cortados en láminas y el vino, se deja cocer unos minutos. Se sazonan con sal y pimienta. Se hace una crema con el tofu, una cucharada de aceite, un poco de agua, una cucharada de zumo de limón, la levadura de cerveza y sal.

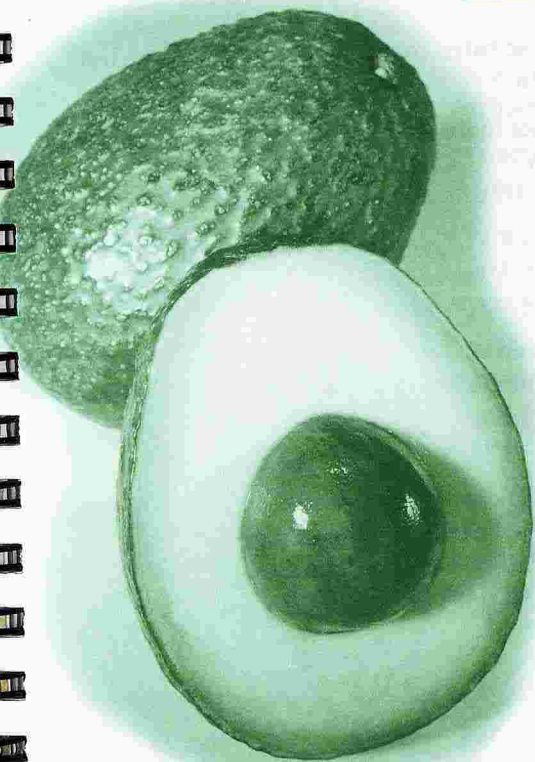
Se tuesta el pan, se colocan los champiñones encima y se cubre con la salsa de tofu, que se puede mezclar un poco con los champiñones. Se mete a gratinar unos minutos en el horno.

# Postres

## sabrosos y apetecibles

Muchos platos considerados como postre es mejor tomarlos fuera de las comidas. Por otra parte, conviene considerar a las frutas como el postre por excelencia, si bien los modernos dietistas aconsejan comerla primero, como si fuera ensalada, para aprovechar mejor los nutrientes y favorecer la digestión. Si además puede conseguirse fruta de calidad biológica recogida en su punto de madurez, la riqueza y variedad de su jugoso sabor estarán garantizadas.

### Aguacates tropicales



1 aguacate maduro

1 plátano

1/2 naranja

1 cucharadita de sésamo

2 cucharadas

de almendras picadas

zum de manzana

anacardos crudos

Se pasa todo, excepto los anacardos, por la batidora y se sirve en tazones individuales adornados de pedacitos de anacardos.



## Crema de aguacates



2 aguacates maduros

100 g de tofu

2 cucharaditas de aceite

250 g de plátanos maduros pelados o 3-4 peras dulces

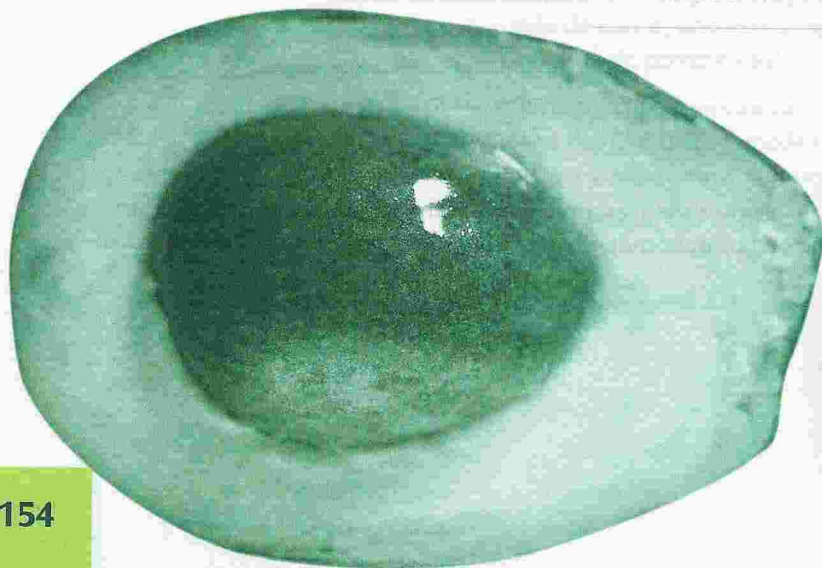
canela molida


Se bate el tofu con el aceite y un poco de agua, unos 200 ml.

Se pelan los aguacates y se echan a trozos en el vaso de la batidora donde está el tofu.

Se machacan los plátanos y se batan con la mezcla anterior; si se usan peras se añaden trozo a trozo.

Se coloca la crema en tazones individuales y se espolvorea con canela molida. Se sirve frío.





## Puding de chocolate con salsa de vainilla



$\frac{1}{4}$  l leche de soja  
50 g de harina integral  
2 plátanos maduros  
1 cucharada de cacao en polvo  
50 g de avellanas molidas

### Salsa:

1 puñado de almendras  
o anacardos crudos  
125 ml de leche de soja  
vainilla  
1 pera dulce

Se tuesta la harina en una sartén y poco a poco se va añadiendo la leche de soja sin dejar de remover. Se aparta del fuego y se añaden los plátanos machacados, el cacao y las avellanas molidas. Se mezcla bien.

Si se quieren hacer bolas se pone la masa a enfriar en un plato, luego se hacen las bolas con 2 cucharas y se mete en la nevera.

También se puede servir en tazones individuales. Se echa la masa directamente en los tazones y se pone a enfriar en la nevera.

Para la salsa se echan las almendras en agua hirviendo para quitarles la piel. Si se prefiere, se pueden usar anacardos crudos. Se baten con la pera y la leche de soja en la que se habrá cocido un palito de vainilla.

Se sirve el puding acompañado de la salsa de vainilla y adornado de trocitos de manzana, kiwi, plátano y naranja.





## Arroz, fruta y leche de almendras

### Sugerencias

Se sirve con canela molida y puede acompañarse con manzanas en trocitos.

250 g de arroz integral de grano redondo

30 almendras peladas

1 trozo de cáscara de limón sin tratar

3 peras dulces

1 ramita de canela

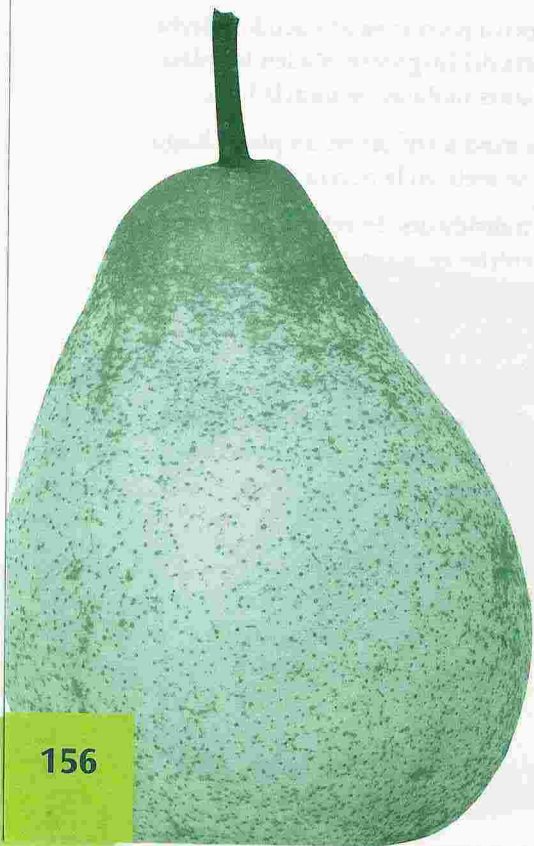
canela en polvo

Se pone el arroz en remojo la noche antes.

Se muelen las almendras con el molinillo de café y se baten con  $\frac{1}{2}$  l de agua, de manera que queden como leche. Se añaden las peras a trozos y se pasan por la batidora.

Se pone a cocer el arroz con esta leche, la cáscara de limón y la ramita de canela. Cuando hierva, se baja el fuego y se deja hacer hasta que el arroz esté tierno. Si se queda muy seco, se puede echar un poco de agua.

Cuando esté listo, se quita la canela en rama y el limón.





## Higos rellenos de almendras



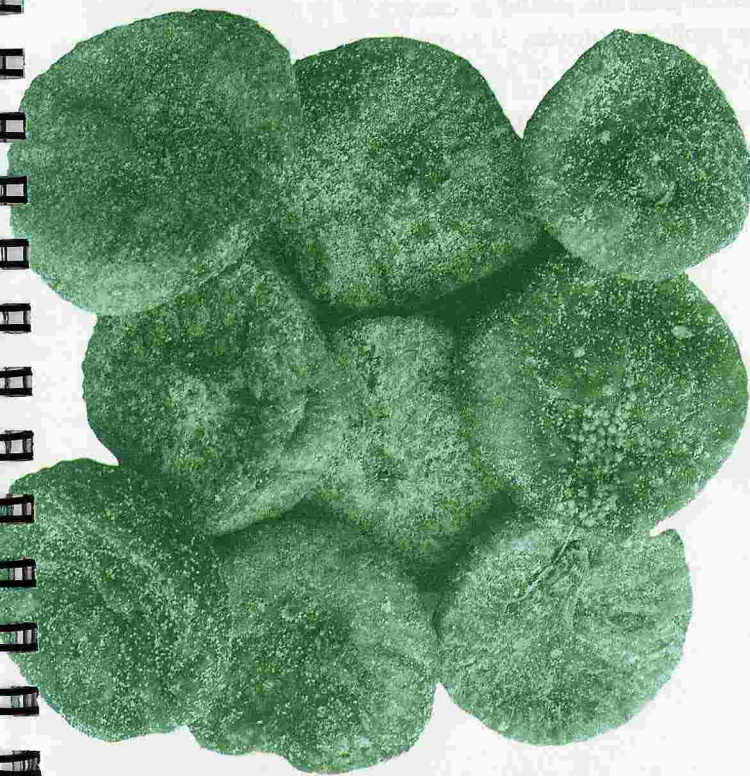
- 4 higos grandes maduros
- 4 cucharadas  
de almendras molidas
- 1 naranja sin tratar
- 2 cucharadas de orejones de melocotón o albaricoque
- 50 g de tofu
- 1 cucharada de aceite de girasol
- canela molida


Cortar los higos en cruz sin llegar a la base.

Hacer una masa con las almendras, los orejones finamente picados y 2 cucharadas de zumo de naranja. Rellenar los higos con esta masa.

Aparte batir el tofu con el resto de naranja y una cucharada de aceite, de modo que quede una crema fina. Rallarle un poco de la cáscara de naranja.

Para servir, se pone en platos individuales un poco de la crema y un higo en el centro, se espolvorea con canela molida. Se puede adornar con gajos de higo y rodajas de kiwi o de naranja..





## Trufas de plátano, almendras y naranja

2 plátanos

1 naranja sin tratar

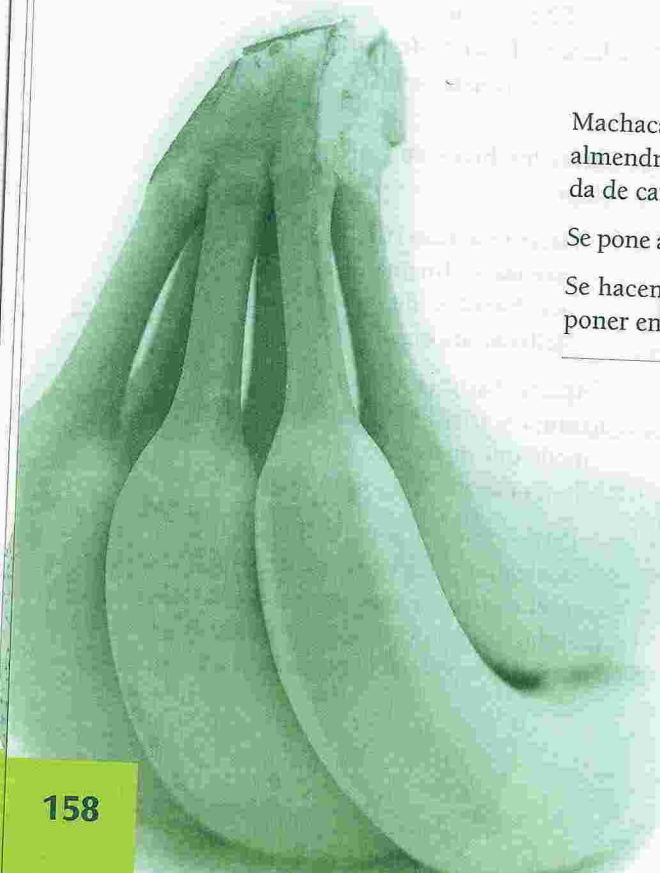
2 cucharadas de almendras

peladas picadas

100 g de almendras molidas

carob (algarroba en polvo)

o cacao en polvo (optativo)



Machacar los plátanos, añadir la cáscara de la naranja rallada y las almendras molidas y picadas. Si se quiere, se puede añadir 1 cucharada de carob o  $\frac{1}{2}$  de cacao en polvo.

Se pone a enfriar hasta que esté lo bastante firme para poder darle forma.

Se hacen bolitas y se pasan por carob o cacao en polvo. Se vuelven a poner en la nevera para que se enfríen.





## Aspic de frutas

*bizcocho base (ver receta pág. 169)*

*250 ml zumo de uvas negras o multivitamina*

*50 ml coñac*

*fruta variada del tiempo: plátano, manzana,  
pera, naranja, kiwi, fresas (según la estación)*

*1 cucharadita de agar-agar*

Se calienta el zumo de fruta y se le añade el agar-agar, se remueve y se echa un poco en una fuente honda. Se pone a enfriar en la nevera.

Se pica bien la fruta y se coloca sobre el zumo de fruta, que se ha cuajado en la nevera. Se rocía el resto del zumo sobre la fruta. Se corta el bizcocho en trozos de 1 cm de grosor, se mojan en el coñac rebajado con agua y se van poniendo sobre la fruta. Se pone a cuajar en la nevera.

A la hora de servir, se vuelve la fuente sobre otra para volcar el aspic y servirlo.



## Sugerencias

Este postre acompaña muy bien al arroz con leche, puding de chocolate, o puede formar parte de una tarta de frutas sobre una base de bizcocho con tofu o bizcocho base.

## Variantes

### Macedonia de invierno:

Plátano  
Manzana  
Naranja  
Pera  
Kiwi

### Macedonia de verano:

Plátano  
Manzana  
Fresa  
Melón  
Kiwi  
Piña

## Macedonia



La macedonia se puede preparar con todas aquellas frutas que nos apetezca, según la estación, el gusto y la imaginación de cada uno.

zumo de naranja

nueces

almendras

avellanas picadas

Se corta la fruta menuda y se rocía con zumo de naranja. Si se quiere se le puede echar también un poco de zumo de limón.

La macedonia se sirve adornada con los frutos secos picados.



## Manzanas asadas con salsa de naranja



### Otra forma de saborear manzanas

#### Manzana rosada

manzana rallada  
15 piñones por comensal  
pasas de Corinto  
coco rallado  
zumو de limón  
2 cucharadas de jarabe de  
grosella  
una guinda por plato

Se rocía la manzana rallada con el zumo de limón, que evitará la oxidación de la vitamina C y el consiguiente tono marrón de la fruta. Finalmente se añaden los piñones, las pasas y el coco rallado y se decora con el jarabe de grosella y la guinda central.

4 manzanas medianas  
100 g de almendras  
1 plátano maduro  
piel de una naranja sin tratar

#### Para la salsa:

1 pera muy dulce  
zumو de 2 naranjas  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de agar-agar

Se lavan las manzanas y se les quita el corazón.

Se muelen las almendras y se mezclan con el plátano previamente machacado. Luego se pica la cáscara de naranja en pedacitos pequeños y se mezcla con la pasta de almendras. Con esta masa se rellenan las manzanas y se meten 30 minutos en el horno previamente calentado a 180 °C.

Se baten la pera y el zumo de naranja con la batidora y se pone la crema a calentar, cuando empieza a hervir se añade el agar-agar y se mezcla.

Se coloca cada manzana en un plato individual y se sirven acompañadas de la salsa de naranja.

# Pastelería

## Sana y natural

La repostería integral no es tan ligera como la de los pasteles convencionales, de pasta esponjosa, hechos a base de harina blanca y azúcar. Pero en cambio tiene su textura y sabor particular. Los pasteles se pueden endulzar con fruta seca, algarroba en polvo (la mejor alternativa a la teobromina del cacao), zumo de fruta, zanahoria rallada o melaza, todos ellos excelentes edulcorantes sin los problemas para la salud que conlleva el azúcar.

### Tarta de queso de tofu



masa de bizcocho base (receta pág. 169)

500 g de tofu

5 cucharadas de zumo de limón

80 g de aceite de girasol

350 g de plátanos maduros pelados

1 pizca de sal

esencia de vainilla

Se enciende el horno a 180 °C.

Se forra un molde redondo desmontable con papel de barba. Se extiende la masa levantando un poco por los bordes.

Se mete en el horno y se hornea durante 20 minutos.

Se machacan los plátanos y se mezclan en el vaso de la batidora con el tofu, el zumo de limón, la sal y la vainilla hasta que quede una crema suave.

Se vierte la mezcla sobre el bizcocho y se mete en el horno a altura media a 180 °C unos 50 minutos aproximadamente. Se pincha para ver si está listo.

#### Sugerencias

Está deliciosa cubierta de fresas, arándanos, frambuesas u otra fruta; también, se puede hacer una mermelada con las frutas y cocer 10 minutos más en el horno.

## Pastelillos de coco



### Sugerencias

Esta masa también se puede emplear para preparar bizcochos con o sin frutas (ver receta «tarta de frutas con coco» pág. 169).

250 g de harina de avena

200 g de coco rallado

100 g de plátanos maduros pelados

80 ml aceite de girasol

2 ó 3 cucharadas de agua (si fuera necesario)  
esencia de vainilla

Se machacan bien los plátanos con un tenedor; si no son muy dulces, conviene congelarlos antes, también se pueden cocer para endulzarlos un poco. Se añade la vainilla, el coco, el aceite y la harina. Se trabaja la masa con las manos hasta que esté todo bien mezclado.

Se enciende el horno a 180 °C.

Se prueba a hacer una bolita; si se desmorona, se añade un poco de agua. Se hacen bolitas y se colocan en una bandeja de horno, no es necesario engrasarla. Resultan más sabrosas aún si se introduce una avellana en cada bolita.

Se ponen las bolitas en el horno a altura media durante unos 10 minutos. Los pastelillos deben quedar doraditos. Hay que vigilar que no se quemen.





## Galletas con pasas y avellanas



60 g de margarina  
o 50 g de aceite de girasol  
100 g de plátano maduro pelado  
1 cucharada de harina de soja  
disuelta en 2 cucharadas de agua

una pizca de sal  
esencia de vainilla  
90 g de harina de trigo integral  
50 g de pasas de Corinto  
70 g de avellanas

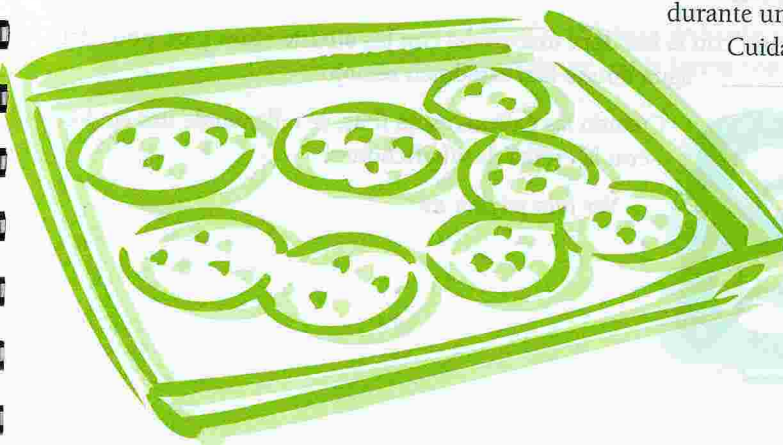
Poner las pasas en remojo y dejarlas durante varias horas.

Machacar bien el plátano, queda más dulce si lo hemos congelado antes, mezclarlo con la margarina o el aceite, añadir la harina de soja diluida en agua y la esencia de vainilla, batir bien. Precalentar el horno a 180 °C.

Echar la harina de trigo y una pizca de sal, añadir las pasas y las avellanas picadas. Mezclar todo.

Echar cucharadas de pasta en una bandeja de horno engrasada o cubierta con papel de hornear. Meter en el horno a media altura durante unos 10 minutos hasta que estén doraditas.

Cuidar de que no se quemen.



## Sugerencias

Estas galletitas permiten elaborar con facilidad bastantes combinaciones. Por ejemplo con coco rallado, mermelada de moras, fresitas y fresones, melocotón, piña; compota de manzana o pera...

## Galletitas de margarina rellenas de albaricoque



150 g de margarina  
180 g de harina de trigo integral  
1 cucharada de agua

100 g de almendras molidas  
ralladura de 1 limón sin tratar  
150 g de orejones de albaricoque

Cortar los orejones de albaricoque en trocitos pequeños y dejarlos en remojo durante 1 ó 2 horas.

Mezclar la margarina, la harina, una cucharada de agua, las almendras y la ralladura de limón; y amasar con delicadeza.

Dejar reposar la masa en la nevera durante una hora.

Encender el horno a 220 °C.

Extender la masa con el rodillo sobre una superficie enharinada y hacer galletitas con la ayuda de un molde o de una copa boca abajo. Colocarlas sobre una bandeja de horno engrasada o cubierta de papel de hornear. Meter en el horno a 200 °C a media altura y hornear de 20 a 25 minutos.

Preparar con la batidora una crema con los albaricoques y un poco del agua donde han estado en remojo.

Cuando las galletas estén frías, se rellenan de dos en dos con la crema de albaricoques.

Ver foto página xv





## Tejas

15 g de harina de trigo integral  
100 g de plátanos maduros  
y pelados  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de semillas  
de linaza molidas

y diluida en 1  
cucharada de agua  
1 pizca de sal  
30 g de margarina derretida  
15 g de almendras picadas

Encender el horno a 220 °C.

Machacar los plátanos, mezclar con la harina y la sal. Añadir la margarina derretida y la linaza. Batir todo bien. Por último, agregar las almendras.

Distribuir montoncitos de pasta bien separados entre sí en una bandeja de horno previamente engrasada o cubierta con papel de barba y aplanarlos con una cuchara.

Cocer las galletas durante 3-4 minutos en la parte alta del horno bien caliente.

Cuando se hayan enfriado un poco, se retiran con cuidado con una espátula, se les da forma con un rodillo y se ponen a enfriar.



## Galletitas tipo alfajor



3 cucharadas de harina de soja  
diluidas en 7 cucharadas de agua  
durante 1 hora

200 g de plátanos maduros  
y pelados

ralladura de limón

especias (cardamomo, clavo en  
polvo, pimienta inglesa)

esencia de vainilla

200 g de almendras

o avellanas picadas

250 g de harina de trigo integral

$\frac{1}{2}$  cucharadita rasa de levadura  
en polvo

25 g de pasas de Corinto

25 g de orejones de albaricoque

Picar los orejones y ponerlos en remojo con un poco de agua. Poner las pasas también en agua durante 1 ó 2 horas.

Encender el horno a 180 °C.

Machacar los plátanos y mezclarlos con la harina de soja diluida y la esencia de vainilla. Añadir las especias, las pasas, los albaricoques y las almendras. Por último, se echa la harina mezclada con la levadura y se mezcla todo bien.

Echar pegotitos de masa sobre una bandeja de horno engrasada o cubierta con papel de hornear y aplanarlos un poco.

Meter la bandeja en la parte media del horno a 180 °C y cocer durante 20 minutos.

### Sugerencias

Estas galletitas tipo alfajor se conocen en Alemania como «Lebkuchen» y se toman en Navidad.



## Variantes

Con el bizcocho base se preparan:

### Tarta de frutas del bosque

Se forra un molde redondo levantando un poco por los bordes. Se mete en el horno a 180 °C durante 20 minutos, luego se cubre con frutas del bosque: fresas, frambuesas, arándanos; si se prefiere, se pueden utilizar otras frutas, como ciruelas, manzanas o las que estén de temporada. Los trozos de fruta pueden ponerse enteros o triturados, como mermelada. Se vuelve a meter en el horno una media hora.

### Tarta de frutas con coco

La tarta de frutas anterior se cubre con la masa de los pastelillos de coco antes de meterla por segunda vez en el horno. Se deja cocer durante media hora. Si el coco empieza a dorarse demasiado, se cubre con papel de aluminio.

## Bizcocho base

300 g de harina de trigo integral

350 g de plátanos maduros  
pelados

2 cucharadas de harina de soja  
diluidas en 5 cucharadas de agua  
dos horas antes o 2 cucharadas de  
linaza molida

125 g de margarina

o 100 g de aceite de girasol

2 1/2 cucharaditas de levadura en  
polvo

4 cucharadas de agua

Se machacan los plátanos; si no son muy dulces, se machacan y después se cuecen en una cacerola con un poco de agua removiendo para que no se quemen.

Se mezclan los plátanos con la margarina o el aceite y la soja o linaza diluida en 3 cucharadas de agua y se bate todo bien. Luego se añade la harina mezclada con la levadura y el agua, y se mezcla.

Se vierte la mezcla en un molde redondo o alargado y se mete en el horno a 180 °C a media altura durante 35 minutos, se pincha para ver si está listo. El molde alargado necesita más tiempo que el redondo.



### Consejo

Las semillas de amapola se emplean mucho para adornar panes, rosquillas y productos de bollería.

## Tarta de amapolas y quark de tofu

masa de bizcocho base (receta pág. 169)

150 g de tofu

250 g de plátanos maduros pelados

100 g de semillas de amapola molidas

1 cucharada de aceite de girasol

2 cucharadas de zumo de limón

Hacer la masa del bizcocho base y verterla en un molde redondo engrasado o cubierto con papel de barba. Cocer en el horno durante 20 minutos.

Con la batidora se hace una crema con el tofu, el limón, empezar con una cucharada y probar para que no quede demasiado ácido, 150 g de plátanos machados, una cucharada de aceite y un poco de agua.

Aparte, se mezcla el resto de los plátanos con las semillas de amapolas y se cuecen con un poco de agua durante unos minutos, removiendo con frecuencia para que no se peguen.

Se extiende la masa de amapola sobre el bizcocho y sobre ella se vierte la crema de tofu. Se mete en el horno durante media hora. Se pincha para comprobar si el tofu se ha cuajado. Dejar enfriar antes de servir.

Ver foto página xiv



## Bizcocho de mármol

250 g de harina de trigo integral  
300 g de plátanos maduros  
pelados o 250 g peras muy dulces  
125 g de margarina  
2 cucharadas de harina de soja  
diluida en 5 cucharaditas de agua  
una hora antes o 2 cucharadas de  
linaza diluidas en 5 cucharadas  
de agua

100 g de tofu  
ralladura de limón  
30 g de almendras picadas  
4 cucharadas de agua  
2 cucharaditas de levadura en  
polvo  
2 cucharadas de cacao en polvo  
o 4 cucharadas de carob

Se mezclan bien los plátanos machacados con la margarina, la harina y la linaza o soja diluida. Se añade el tofu machacado, la ralladura de limón, las almendras y el agua. Se mezcla la harina con la levadura y se agrega a lo anterior. Se bate todo bien.

Se enciende el horno a 180 °C.

En un cacharro, se echa la mitad de la masa, a la otra mitad se le añade el cacao o carob y se mezcla bien.

En un molde engrasado, se echa la masa «blanca» de manera que la superficie quede un poco irregular. Encima se echa la masa oscura.

Se mete en el horno a 180 °C y se hornea durante unos 35 minutos. Se pincha para ver si está listo, se apaga cuando salga la aguja limpia. Se deja enfriar antes de servir.



## Tarta de manzanas



- 180 g de harina de trigo integral
- 150 g de plátanos pelados
- 1 cucharadita de linaza diluida en 2 cucharadas de agua
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de levadura en polvo
- 50 g de almendras molidas
- 100 g de margarina
- 3 manzanas medianas
- 1 pera muy dulce

Se enciende el horno a 180 °C.

Se mezcla bien 150 g de harina, 70 g de margarina, los plátanos machacados, la linaza diluida y la levadura con una pizca de sal. Con esta masa, se cubre un molde engrasado y se coloca en el horno a 180 °C durante 20 minutos.

Mientras tanto, se lavan las manzanas, se cortan muy finas y se ponen a hervir con un poquito de agua.

Cuando la pasta esté cocida se rellena con las manzanas.

Aparte, se hace una mezcla con consistencia como de serrín con 30 g de harina, 30 g de margarina y 50 g de almendras; a continuación, se le añade la pera triturada y se mezcla bien. Se cubren las manzanas con esta mezcla. Se mete en el horno 20 minutos más. Si se quiere, puede gratinarse al final durante unos minutos.





## Bizcocho de margarina

200 g de margarina  
400 g de plátanos  
maduros pelados  
300 g de harina integral de trigo  
2 ½ cucharaditas  
de levadura en polvo

150 ml de leche de soja  
1 pizca de sal  
2 cucharadas de linaza molida  
diluida en 5 cucharadas de agua  
ralladura de 1 limón

Se enciende el horno a 180 °C.

Se mezcla la margarina con los plátanos machacados. Se añade la ralladura de limón, la linaza y la leche de soja. Se remueve bien.

Luego, se echa la harina con la levadura y una pizca de sal y se mezcla todo.

Se vierte en un molde engrasado y se mete en el horno a 180 °C. Pasados 30 minutos, se pincha, si la aguja sale limpia, se puede apagar, si no es así se dejará unos minutos más.





## Apfelstrudel (rollo de manzanas)

250 g de harina de trigo integral

2 cucharadas de aceite de girasol

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

125 ml agua tibia

1 cucharada

de semillas de linaza molidas

3 manzanas grandes agridulces

50 g de pasas

80 g de almendras

o avellanas picadas

canela en polvo

Se ponen las pasas en remojo durante unas horas.

Se hace una masa con la harina, el aceite, la sal, el agua y la linaza previamente diluida en 2 cucharadas de agua. Se mezcla y se trabaja con las manos hasta que quede una pasta moldeable y suave. Se hace una bola y se deja reposar en un cacharro dentro de una bolsa de plástico en un lugar caliente durante media hora.

Mientras tanto, se lavan las manzanas y se cortan en láminas finas, se añaden las pasas, las almendras picadas y canela en polvo al gusto. Se mezcla todo bien.

Se enciende el horno a 180 °C.

Sobre un paño de cocina limpio se extiende la masa con el rodillo, de manera que quede un rectángulo grande (30 x 50 cm aprox.) y la masa quede muy fina; pero, cuidando de que no tenga agujeros. Se extiende la mezcla de manzanas por toda la superficie de la pasta dejando los bordes libres. Luego, se va enrollando con ayuda del paño. Se cierran las esquinas y se pega el borde final con un poco de agua. Se coloca con cuidado en una bandeja o fuente de horno larga engrasada.

Se mete en el horno a media altura y se hornea durante 45 minutos, hasta que la masa esté cocida, vigilando que no llegue a quemarse.

Ver foto página xvi



## Pastel de mijo

200 g de mijo  
500 ml de agua  
cáscara de un limón  
1 ramita de canela  
1 barrita de vainilla  
1 pizca de sal  
100 g de margarina  
o 80 g aceite

300 g de plátanos maduros pelados  
2 cucharadas de linaza molida  
100 g de pasas de Corinto  
75 g de almendras picadas  
200 g de harina de trigo integral  
1 cucharadita colmada  
de levadura en polvo

Se ponen las pasas en remojo durante una hora.

Se cuece el mijo en 500 ml de agua con la cáscara de limón, la canela, la vainilla y una pizca de sal durante 10 minutos y se deja reposar otros 10 minutos.

Se enciende el horno a 180 °C.

Se mezcla la margarina o aceite con los plátanos machacados y las semillas de linaza molidas y diluidas en 5 cucharadas de agua, se bate bien. Luego, se añaden las pasas, las almendras picadas y el mijo. Se mezcla todo. Por último se añaden la harina y la levadura. Si queda muy compacto, se puede añadir un poco del líquido de las pasas.

Se forra un molde redondo con papel de aluminio y se engrasa, se vierte en él la masa anterior y se mete en el horno a altura media a 180 °C durante una hora aproximadamente. A los 45 minutos, se puede pinchar para ver si está aún muy líquido. Si se dora demasiado por arriba, se puede tapar con papel de aluminio. Estará listo cuando, al pincharlo, salga la aguja limpia.

### Sugerencias

El pastel de mijo se puede acompañar con puré de manzana (ver receta pág. 89).



## Tarta vienesa



150 g de margarina sacada 2-3  
horas antes de la nevera  
300 g de plátanos  
maduros pelados  
150 g de almendras picadas  
200 g de harina de trigo integral  
1 cucharadita rasa de levadura  
en polvo

1 cucharada de cacao en polvo  
o 2 cucharadas de carob  
1 cucharadita de canela en polvo  
1 cucharadita de clavos molidos  
2 cucharadas de linaza molida  
disuelta en 4 cucharadas de agua  
de frambuesas

Se enciende el horno a 180 °C.

Se machacan los plátanos y se mezclan con las almendras, el cacao o carob, la canela, la harina y la levadura. A continuación se añade la linaza y luego la margarina, que debe estar blanda pero no derretida. La masa debe quedar espesa.

### Sugerencias

Puede usarse mermelada en lugar de la linaza disuelta en agua de frambuesas; pero, si no se quiere tomar azúcar, se pueden mezclar con ciruelas imperiales, plátanos o peras dulces.

Se engrasa un molde redondo desmontable y se echa casi toda la masa en él dejando un poco para el adorno. Se extiende levantando un poco los bordes. Se cubre con la mermelada.

Con la masa que hemos apartado se hacen tiras finas añadiendo más harina si fuera necesario y se colocan por encima de la mermelada haciendo rombos.

Se mete en horno a 180 °C. A los 20 minutos, se sube la temperatura a 200 °C y se deja cocer otros 25 minutos. La tarta debe quedar ligeramente dorada.



# Panadería

## completa y nutritiva

Hacer pan en casa lleva bastante tiempo, pero siempre compensa. Además de lo importante que es para la salud el poder comer pan de verdad, el mero hecho de hacerlo en casa produce sensaciones muy agradables: un lógico sentimiento hogareño o de utilidad colectiva, pero también algo más inexplicable, casi mágico: como si algo de nosotros mismos esté en el futuro pan, en esa energía que se transmite mientras se amasa.

### Palitos de sésamo



675 g de harina de trigo integral fina

65 g de sésamo

110 ml de aceite de girasol

350 ml de agua tibia

40 g de levadura fresca de panadería

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

Se diluye la levadura en un poco de agua tibia. Se mezclan todos los ingredientes y se amasa bien hasta que no se pegue a los dedos. Se deja reposar 30 minutos.

Luego se sacan pellizquitos de masa y se extienden formando palitos que se van colocando en una bandeja de horno engrasada. Con esta cantidad hay como para llenar cuatro bandejas; si se prefiere, puede hacerse sólo la mitad de la masa y congelar la otra mitad para otra vez.

Se cuecen en el horno a 180 °C unos 10 minutos hasta que queden dorados, cuidando de que no se quemen.





## Tortas crujientes

### Para 6 tortas:

- 100 g de avena
- 50 g de granos de soja
- 200 g de trigo
- 100 g de trigo sarraceno
- 1-2 cucharaditas de sal
- 30 g de pipas de girasol
- 2 cucharadas de aceite
- 375 ml agua

Se muelen de forma gruesa la avena y la harina de soja con el molinillo de café. Luego se tuestan durante 5 minutos en una cacerola removiendo para que no se quemem.

Se muelen de forma fina el trigo y el trigo sarraceno y se mezclan con la avena, la sal y las pipas de girasol. A continuación, se añade el aceite y el agua y se bate bien. La masa tiene que quedar blanda.

Se engrasa bien una bandeja de horno y se reparte la masa en seis montoncitos, que se aplastarán con una cuchara sumergida una y otra vez en agua.

Se cuecen las seis tortas en el horno durante unos 50 minutos a 200 °C con la bandeja colocada en la parte de abajo hasta que estén dorados y crujientes. Las tortas suelen pegarse a la bandeja, por lo que se deben desprender con cuidado.

## Variantes

A la masa se le puede incorporar pipas de girasol, nueces picadas o avellanas.

En vez de hacer panes se pueden formar bollitos redondos o alargados, en este caso sólo tienen que reposar 15 minutos la segunda vez y se cuecen en 20 minutos.

Antes de meterlos en el horno, pueden cubrirse de semillas de amapola, de linaza o de sésamo, o incluso de copos de avena.

Para que se adhieran mejor, se untan antes con un pincel mojado en un poco de linaza molida mezclada con agua.

## Pan de trigo

700 g de trigo integral molido grueso

25 g de harina de soja

150 g de trigo entero puesto en remojo durante 24 horas

40 g de levadura fresca de panadería

2 cucharaditas de sal

1 cucharada de aceite de girasol  
425 ml de agua templada

**1** Se mezclan la harina de trigo, la de soja y la sal en un cuenco, se hace un hueco en el centro y en él se vierte la levadura previamente diluida en un poco del agua tibia. Se tapa con un poco de la harina y se deja reposar cinco minutos.

**2** A continuación, se añade el aceite y el agua y se amasa con las manos hasta que quede una masa compacta (unos diez minutos). Se coloca en el cuenco anterior, se mete en una bolsa de plástico y se deja reposar una hora en un lugar cálido. Pasado este tiempo, se le echan los granos de trigo remojados y escurridos, se amasa hasta que quede bien mezclado.

**3** Luego se forman dos panes, se ponen en una bandeja de horno engrasada y se dejan reposar media hora más.

**4** Por último, se mete en el horno previamente calentado a 220 °C. Se deja cocer unos 30-35 minutos. Estará listos cuando al golpear la base suene a hueco.

Ver foto página xiii



## Pan de molde de soja



- 600 g de trigo integral molido grueso
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de aceite de girasol
- 40 g de levadura fresca de panadería
- 300 g de okara (es la pulpa que queda al hacer leche de soja y colarla)
- 50 g de harina de soja
- 250 ml de agua tibia

Mezclar la harina de trigo, la de soja, la sal, el aceite y el okara. Hacer un hoyito en el centro y echar ahí la levadura diluida en un poco de agua; añadir el resto del agua y dejar reposar durante 15 minutos.

Amasar luego todos los ingredientes hasta que quede una masa elástica, si queda un poco pegajosa, no importa. Colocar en un cuenco y meterlo en una bolsa de plástico. Dejar reposar 30 minutos en un sitio cálido.

Pasado este tiempo, volver a amasar y meter luego toda la masa en un molde largo engrasado y enharinado. Dejar subir otros 30 minutos.

Calentar el horno a 220 °C y cocer el pan 50-60 minutos a media altura. Cuando esté listo, desmoldar y dejar enfriar sobre una rejilla.







## Pan de centeno

### Con levadura:

500 g de trigo integral molido grueso

500 g de centeno molido grueso  
2 cucharaditas de sal

3 cucharadas de aceite de girasol  
40 g de levadura fresca de panadería

600 ml de agua templada

### Con masa madre:

1 kg de centeno integral molido grueso

400 g de trigo integral molido grueso

300 ml de agua templada (para la masa madre)

600 ml de agua templada (para el pan)

20 g de levadura fresca

2 cucharaditas de sal

50 g de masa madre

### Con levadura:

Se mezcla la levadura con un poco de agua templada y se bate bien con la harina integral de trigo y el agua restante. Se deja reposar una hora.

A continuación se añade la sal, el aceite y la harina de centeno. Se bate todo hasta obtener una pasta suave. Se amasa unos minutos. Si es necesario se añade un poco más de harina, pero no debe quedar demasiado seca.

Se forman dos panes, se colocan en una bandeja de horno engrasada y se dejan subir durante tres cuartos de hora.

Se calienta el horno a 220 °C y se cuece el pan durante 30-35 minutos hasta que la base suene hueca al golpearla. Se deja enfriar sobre una rejilla.



### *Sugerencias*

Este pan estará más sabroso si se deja pasar un día antes de consumirlo.

#### **Con masa madre:**

La noche antes mezclar 400 g de harina de centeno con 300 ml de agua y la masa madre. Dejar reposar toda la noche (12 horas como máximo) en un lugar cálido a temperatura constante.

Al día siguiente, se mezclan bien el agua, la sal, la levadura y la masa anterior de la que se habrá apartado un poco para la próxima vez.

Se añade el resto de la harina de trigo y centeno, y después de mezclarlo se deja reposar 10 minutos antes de amasar con las manos. Se amasa un rato, se tapa y se deja reposar 40-50 minutos.

Transcurrido este tiempo, se vuelve a amasar bien, se forman dos panes y se meten en moldes engrasados. Se dejan en reposo durante 30 minutos más.

Se cuecen en el horno a calor máximo durante 15 minutos. Luego se reduce la temperatura a 200 °C y se dejan hornear durante 40 minutos más.

## Pan de tomate



500 g de harina de trigo integral  
25 g de levadura fresca  
150 ml de agua templada  
1 cebolla

3 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de tomate triturado  
1 cucharadita de sal  
400 g de tomates maduros

Echar la harina en un cuenco, hacer un hueco en el centro y echar ahí la levadura diluida en un poco de agua tibia. Dejar reposar durante 15 minutos.

Picar la cebolla y rehogarla en una cucharada de aceite hasta que quede transparente. Añadir entonces el ajo triturado y rehogar un poco. A continuación, agregar el tomate triturado y un poco de sal, dejar cocer unos minutos. Mezclar la salsa de tomate con la harina, el resto del agua y 2 cucharadas de aceite. Amasar hasta que quede como migajas.

Encender el horno a 220 °C.

Cortar los tomates en cruz y escaldar brevemente en agua hirviendo para quitarles la piel. Cortar en trozos más o menos grandes y añadir a la masa de pan. Amasar. Debe quedar una masa entre jugosa y resbaladiza.

Engrasar un molde alargado, verter la masa en él y apretar. Dejar reposar 15 minutos en un lugar cálido.

Meter en el horno a media altura. Cocer a 220 °C durante 15 minutos, luego reducir el calor a 200 °C y dejar cocer otros 20-30 minutos. Está listo cuando suena a hueco al golpear la base.

Dejar enfriar desmoldado sobre una rejilla y cubierto de un paño de cocina.

## ECOLÓGICO, BIOLÓGICO, ORGÁNICO

El anhelo en favor de una mayor calidad de vida propició, a principios de los años 70, la aparición de los movimientos y grupos ecologistas y las organizaciones de consumidores.

Los ecologistas trajeron las primeras campañas clásicas, como la sensibilización y educación a favor del reciclado de metal, vidrio, papel y plástico (*Friends of the Earth*, 1971), las consignas como «Piensa global, actúa local» (*The future on our hands*, 1976) o las acciones directas de Greenpeace (desde 1969). Son tres ejemplos de actividades pioneras.

Desde entonces la experiencia muestra que los cambios son lentos. Esas iniciativas se enfrentan a empresas y grupos de presión muy poderosos y bien organizados.

Por su parte, las organizaciones de consumidores muestran una enorme variedad de planteamientos y de resultados, que aumentan si se comparan entre países, debido a las diferencias culturales existentes.

Por eso la regulación de productos ecológicos es diferente en cada país. En el momento de establecer unos criterios para garantizar los alimentos y productos obtenidos sin químicos o venenos nocivos, cada país reguló unas normas y unos nombres distintos.

Lo mismo en el caso de los productos menos agresivos al medio ambiente.

El resultado es un festival de nombres y etiquetas muy variados, con alguna contradicción añadida. Y con el intrusismo de fabricantes sin escrúpulos que han aprovechado la idea para crear sus propias etiquetas y avalar así productos convencionales.

Por suerte en todos los países se tiende a unificar criterios, si bien para nombrar los productos naturales existen palabras diferentes que significan lo mismo, o algo muy parecido:

### Orgánico:

En el mundo anglosajón es como se conoce en agricultura ecológica a los alimentos libres de pesticidas y química nociva. Por extensión, se viene traduciendo así en bastantes países latinoamericanos.

### Biológico:

Es lo mismo, pero aplicado en Francia y otras zonas de Europa. Al tratarse de una palabra de uso general, algunos fabricantes españoles (como la empresa de yogures Danone) la utilizan como marca de sus productos («Bio») de forma, cuanto menos, abusiva.

### Biodinámico:

Correspondiente a la agricultura biodinámica, es decir, a aquellos alimentos de cultivo «orgánico» o «biológico» en los que además se han seguido los criterios de la antroposofía, la ciencia espiritual desarrollada por Rudolf Steiner que tiene en cuenta los ciclos lunares o abonos como el polvo de roca y otras sustancias minerales. De todas formas, los antropósofos incluyen, con moderación, prácticas de ganadería ecológica.

### Ecológico:

En España, durante el proceso de regulación de los avals a la agricultura «limpia», se consideró que el vocablo «ecológico» era más completo, al reunir en una única palabra todas las tendencias existentes (como «biológico» y «biodinámico», por ejemplo).



# ***Apéndice***

*Índice temático de recetas*  
*Direcciones de interés*  
*Bibliografía*

# Índice temático de recetas

## RECETAS BÁSICAS

---

Leche de soja, (43)

Nata de tofu, (41)

Quark, (41)

## SALSAS

---

Bechamel, (50)

Guacamole, (47)

Pasta vegetal, (49)

Salsa

de aguacates y tofu, (48)

de ajo, (45)

de almendras, (44)

de cacahuetes, (47)

de cebolla, (44)

de curry, (48)

de tomate con curry, (45)

de tomate y ajo, (46)

tártara, (49)

Soyanesa, (46)

## ENSALADAS

---

Aguacates rellenos de coliflor, (61)

Ensalada

de apio, zanahoria y calabacín, (52)

de arroz, (59)

de col con naranjas y nueces, (51)

de col con remolacha y manzanas, (54)

de coliflor y tomate, (53)

de judías rojas, (63)

de pasta, (62)

de patatas con manzanas, (55)

de patatas con tomate, (56)

de pepino con sésamo, (53)

«rica», (64)

Ensaladilla

de pimientos asados, (57)

rusa, (58)

Pipirrana, (66)

Patatas con col agria, (66)

Tomates rellenos

de ensaladilla rusa, (59)

de arroz, (60)

Salpicón, (65)

## SOPAS

---

- Ajoblanco, (71)
- Cazuela de fideos, (67)
- Crema
  - de apio, (76)
  - de calabaza y puerros, (68)
  - de espinacas, (71)
- Gazpacho, (69)
- Sopa
  - de almendras, (74)
  - de apio y avellanas, (72)
  - de brécol, (75)
  - de cebolla, (68)
  - de verduras, (73)
- Vichyssoise, (70)
  - con setas, (70)

## PASTA

---

- Canelones con espinacas, (84)
- Espaguetis
  - con champiñones, (78)
  - con tomate, zanahoria y apio, (77)
- Lasaña
  - con espinacas, (82)
  - con puerros y lentejas, (80)
- Tornillos con berenjenas, calabacines y pimientos, (79)
- Macarrones con judías blancas y tomate, (83)

## PLATOS CON PATATAS

---

- Cazuela de patatas, (86)
- Cocido de patatas con zanahorias y guisantes, (91)
- Gratinado de puerros, (95)
- Mousaka, (90)
- Pastel de patatas con tomate y espinacas, (87)
- Patatas
  - con champiñones, (92)
  - con tomate y bechamel, (85)
  - para invitados, (93)
- Pizza de patatas, (88)
- Puré de patatas con aguacates, (86)
- Timbal de patatas con brécol, tomate y bechamel, (94)
- Tortitas de patatas a la alemana, (89)

## PLATOS CON CEREALES

---

- Arroz
  - con bechamel y champiñones, (99)
  - con cebolla y avellanas, (98)
  - con pimientos, (97)
  - griego, (103)
- Bolitas
  - de mijo con bechamel, (101)
  - de polenta, (100)
- Mijo con champiñones, (99)
- Paella, (102)

Ragú de avena con colinabo, (104)  
Risotto interesante, (105)

## **PLATOS CON LEGUMBRES**

Cocidos, (112)  
    de acelgas, (113)  
    de coles, (113)  
    de guisantes y habas, (114)  
    de habichuelas y calabaza, (114)  
Falafels, (108)  
Garbanzos, (110)  
    con espinacas, (111)  
Judías blancas en compañía, (109)  
Lentejas, (107)

## **PLATOS CON VERDURAS**

Acelgas en salsa de almendras, (115)  
Berenjenas rellenas, (122)  
Calabacines rellenos, (123)  
Col lombarda, (116)  
Filetes de apio, (126)  
Guisantes de varios modos, (116)  
Gratinado de coles de Bruselas, (121)  
Hojas  
    de acelgas rellenas de arroz, (119)  
    de col rellenas, (120)  
Judías variadas con tofu y pisto, (128)

Judías verdes  
    con lentejas y cacahuets, (118)  
    en salsas varias, (117)

Menestra, (127)  
Pimientos rellenos, (124)  
Pisto, (130)  
Ratatouille, (129)  
Setas a la duquesa, (125)

## **PASTELES SALADOS**

Empanada de tomate, champiñones  
    y guisantes, (144)

Masa

    de levadura, (132)  
    para rollos, (133)

Pasta quebrada, (131)

Pastel

    de avellanas y calabacín, (145)  
    de brécol, (135)  
    de calabacines, (138)  
    de champiñones con bechamel, (137)  
    de champiñones con salsa de tofu, (139)  
    de espinacas con bechamel, (140)  
    de espinacas con salsa de tofu, (136)  
    de tomate, (140)



## Pizza

- de cebolla, pimientos, tomates y brécol, (142)
- de champiñones, (141)
- Rollo de verduras, (143)
- Tarta de cebolla, (134)

## VARIADOS DE TOFU

- Matahambres, (146)
- Pastelillos de tofu, (149)
- Tofu
  - a la vasca, (148)
  - al estilo de Rocío, (151)
  - con manzanas y cebollas, (149)
  - con pisto, (148)
  - con salsa de champiñones y curry, (147)
  - en salsa bearnesa, (150)
- Tostas de champiñones, (152)

## POSTRES

- Aguacates tropicales, (153)
- Arroz con leche de almendras, (156)
- Aspic de frutas, (159)
- Crema de aguacates, (154)
- Higos rellenos de almendras, (157)
- Macedonia, (160)
- Manzanas asadas con salsa de naranja, (161)
- Puding de chocolate con salsa de vainilla, (155)
- Trufas de plátano, almendras y naranja, (158)

## PASTELERÍA

- Apfelstrudel (rollo de manzanas), (174)
- Bizcocho base, (169)
  - de margarina, (173)
  - de mármol, (171)
- Galletas con pasas y avellanas, (165)
- Galletitas de margarina rellenas de albaricoque, (166)
  - tipo alfajor), (168)
- Pastel de mijo, (175)
- Pastelillos de coco, (164)
- Tarta de amapolas y quark de tofu, (170)
  - de frutas del bosque, (169)
  - de frutas con coco, (169)
  - de manzanas, (172)
  - de queso de tofu, (163)
  - vienesas, (176)
- Tejas, (167)

## PANADERÍA

- Palitos de sésamo, (177)
- Pan
  - de centeno con levadura, (181)
  - de centeno con masa madre, (182)
  - de molde de soja, (180)
  - de tomate, (183)
  - de trigo, (179)
- Tortas crujientes, (178)

# Direcciones de interés

xisten en español revistas especializadas, como *Integral*, *Cuerpamente* o *Vital*, que contienen información, direcciones y contactos de tendencia ecologista, vegetariana y naturista. Y ofrecen todos los meses abundantes direcciones, información y contactos que, sin ser directamente de orientación vegana o veganista, se aproximan a ella o contribuyen a hacer realidad esa visión. Ya sabéis, desde unos simples zapatos sin piel de origen animal a todos los elementos de la casa: cualquier pequeño detalle contribuye a enriquecer el planeta y a que salgamos de la Prehistoria.

## **Revistas Integral y Cuerpamente:**

RBA revistas – calle Pérez Galdós, 35 –  
08012 Barcelona

**Revista Vital:** Pedro IV, 90, 1º – 08005 Barcelona

Asimismo existe abundante información en inglés en la revista norteamericana «Veggie Life» ([www.veggielife.com](http://www.veggielife.com)) y en la revista inglesa «The Vegan». Lo mismo para los que se inician en el vegetarianismo: [www.vegetariantimes.com](http://www.vegetariantimes.com)

En cuanto a los newsletters, existe uno bastante interesante: «The Vegetarian Health Letter», a

cargo de Loma Linda University, en California ([vegletter@sph.llu.edu](mailto:vegletter@sph.llu.edu))

## **PRODUCTOS**

En España, las siguientes empresas de productos con garantía ecológica ofrecen un abundante surtido:

**NATURSOY** - Josep Gallés, 36-52 - 08183  
Castellterçol (Barcelona). Tel: 93 866 60 42.  
Fax: 93 866 62 50 -  
E-mail: [info@natursoy.com](mailto:info@natursoy.com)  
[www.natursoy.com](http://www.natursoy.com)

**VEGETALIA** - Plaça de l'Era, 4 - 08183  
Castellcir (Barcelona). Tel: 93 866 61 61 -  
Fax 93 866 82 98 -  
E-Mail: [vegetalia@vegetalia.com](mailto:vegetalia@vegetalia.com)  
[www.vegetalia.com](http://www.vegetalia.com)

**BIOSPIRIT** - Ctra. Les Planes, km. 4 -  
17150 Sant Gregori (Girona).  
Tel: 972428685 - Fax: 972428164

► **CPB** – Central de Productos Biológicos  
Lliçà de Vall (Barcelona). Tel. 93 843 65 17

En general también en las tiendas ecológicas (como por ejemplo «Natura Selección») y de herbodietética se pueden encontrar productos adecuados.

Igualmente se puede encontrar una buena selección de productos artesanos y de tipo ecológico en las ferias «BioCultura», que organiza en Madrid y Barcelona la Asociación Vida Sana – Clot, 39 – 08018 Barcelona – Tel. 93 265 25 05 ([www.biocultura.org](http://www.biocultura.org)), muchos de los cuales pueden comprarse por correo. Por ejemplo:

#### PARA PEDIDOS DE ZAPATOS

#### Y COMPLEMENTOS DE MATERIAL ECOLÓGICO

##### *Ethical Wares*

84 Clyde Way, Rise Park, Romford,  
Essex RM1 4Ut, Gran Bretaña  
Tel. / Fax: 01708 739293  
[www.veganvillage.co.uk/ethicalwares/order.html](http://www.veganvillage.co.uk/ethicalwares/order.html)

##### *Vegetarian Shoes:*

[www.vegetarian-shoes.co.uk/](http://www.vegetarian-shoes.co.uk/)

## ASOCIACIONES

### *Asociación Vegana Española (AVE)*

Apartado Postal 38127  
28080 Madrid  
Tel. (91) 331 99 60 / Fax. (91) 332 14 16  
[www.ivu.org/ave](http://www.ivu.org/ave)

### *The Vegan Society Ltd.*

7 Battle Road  
St. Leonards-on-Sea  
East Sussex TN37 7AA  
Reino Unido  
[www.vegansociety.com/oth/othhome.html](http://www.vegansociety.com/oth/othhome.html)

## DIRECCIONES DE INTERNET

### *Unión Internacional Vegetariana*

[www.ivu.org](http://www.ivu.org)

### *Sociedad Vegana del Reino Unido:*

[www.vegansociety.com](http://www.vegansociety.com)

### *Vegetarian Resource Group:* [www.vrg.org](http://www.vrg.org)

[www.vegan.com](http://www.vegan.com)

[www.veggielife.com](http://www.veggielife.com)

[www.veganmania.com](http://www.veganmania.com)

[www.veganstreet.com](http://www.veganstreet.com)

# Bibliografía

Agner, Anne D. *Cocina de la salud*, Edisan, Madrid, 1992.

Früchtel, Ingrid, *Vollwertkost auch für Einsteiger*, Gräfe und Unzer GmbH, München, 1992.

Karremann, Manfred und Schnelting, Karl, *Tiere als Ware - Gequält, getötet, vermarktet*, Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 1992

Langley, Gill, Dra., *Vegan Nutrition*. The Vegan Society

*El libro con más documentación de carácter científico sobre temas nutricionales veganas.*

Kornfeld, Myra & Minot, George; *Voluptuous Vegan*.

*La autora trabajó durante años en el célebre restaurante neoyorkino «Angelica Kitchen» y es profesora de la Natural Gourmet Cooking School en EE.UU. Con la ayuda de un novelista ha escrito un libro entrañable, con recetas deliciosas.*

Purtí, Iona. *El libro del Tofu*. Ed. Océano Ambar, Barcelona 2000.

Green, Shia, *Tempeh, la mejor proteína vegetal*. Ed. Océano Ambar, Barcelona 2001.

*Estos dos manuales, bien documentados, resultan muy prácticos y contienen abundantes recetas.*

McCartney, Linda, *Linda's Kitchen*. Little, Brown & Co., Londres, 1995.

*Linda se dedicó intensamente a divulgar un estilo de vida sin carne de origen animal, y fruto de ello fueron varios libros de cocina y una empresa de originales y muy sabrosos productos de este tipo, prácticamente todos de tipo vegano. Tanto ella como su esposo Paul comprobaron, por otra parte, que aparecen con regularidad nuevas fuentes proteicas de alto nivel nutritivo y que ya no tienen nada que ver con la carne y los animales.*

*La organización PETA ([www.peta-online.org](http://www.peta-online.org)) colabora estrechamente con esas iniciativas.*

Davis, Brenda y otros, *Becoming vegan*. BPC, Summertown (TN, EE.UU.), 2000.

*Uno de los trabajos recientes más acabados y completos de carácter divulgativo. No contiene recetas, pero sí aparece toda la información necesaria para practicar una alimentación vegana.*